



关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。 ——歌德

本报副刊部主编 | 第 201 期 | 2018 年 3 月 30 日 星期五 主编:龚建星 责编:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn



老来伴

这支舞蹈队，纯属“业余级”，但很多人称赞她们很“专业”；这支舞蹈队，一共有二十多个队员，最大的一位已经七十多岁，但很多人夸奖她们像年轻人一样，舞出了活力和精彩。她们“草阁吟秋倚晚晴，云山满目夕阳明”；她们，是人生那一抹美丽、灿烂的晚霞。

阿洪和康健舞蹈队的故事

姐妹们，舞起来

文/陆林森



帷幕升起，《十送红军》的乐曲响了起来：“……紧紧拉住红军手，红军啊，撒下的种子，红了天。紧紧拉住红军手，红军啊，撒下的种子，红了天。”身穿红黑相间衣裤，手拿斗笠的一群舞蹈演员，踏着旋律，翩翩起舞。那委婉缠绵的歌声，婀娜多姿的舞蹈动作，点燃了观众的心，让人恍若走进了如火如荼的革命战争年代。

今年 1 月 25 日，上海下了今冬的第一场雪，气温骤降，但晚上的上师大“霞棐剧院”里，座无虚席，连走道上和楼梯口都站满了人。瑞雪兆丰年，康健舞蹈队的奶奶外婆级演员们，怀着对生活的礼赞走上了社区迎春文艺汇演的舞台。当天的汇演中，她们还表演了《三月桃花雨》《傣族舞》。观众们都说，雪花飞舞，人心涌动。

从一人独舞到众人齐舞

康健舞蹈队并非是一支专业舞蹈队，演员们都早已过了舞蹈的“黄金年龄”，步入了老年人的行列。其中，年龄最大的已是七旬开外的老阿婆了。可是，她们踏着旋律，翩翩起舞，丝毫不亚于专业舞蹈队！常有人好奇，编舞、教舞的队长阿洪是一位职业舞蹈家吗？不是。那阿洪是怎么成为舞蹈队“总教头”的呢？

这事，还要从二十多年前说起。那年，阿洪和丈夫带着两个孩子来到上海谋生，由于过度劳累，患上了慢性肾炎。才四十多岁的她，时不时要跑医院、看医生，心情沮丧极了。最后，她决定先在家养好身体，顺便料理好家务。于是，阿洪做起了全职太太。可是，日子一长，她觉得自己好像与世隔绝了，除了去菜市场买菜，整天闭门不出，太寂寞冷清。想要找个人说说话吧，苦于自己的一口福建普通话，别人听不大懂。阿洪觉得自己成了一只笼中鸟，想飞也飞不起来，“那时，虽说有吃，有穿，但确实有些度日如年的感觉！”阿洪回忆说。

每到晚上，月亮爬上半空，洒下一地清辉。阿洪就想回福建去，“在老家，好歹有亲人陪着拉拉家常啊。”

阿洪的老公见她愁眉不展，劝她：“不要老在家里闷着，去学跳舞吧。”“跳舞？我从来没有跳过，也不懂音乐。”“这有什么？学呗！”

阿洪心动了。开始，她在家里学健身操，慢慢地，摸到一点门道了。过了一些日子，她拎着播放机来到离家不远的广场，跳起了自编的健身操。几个老阿姨围



了上来，跟着她一起跳，还有一个劲儿地向她请教，她的心里高兴极了。第二天晚上，她又来到了广场上。老阿姨们老远就冲着她喊：“老师！”喊得她的心里暖洋洋的，操着一口浓浓的福建普通话说：“你们别叫我老师，我姓洪，就叫我阿洪好了。”从此，大家就“阿洪、阿洪”地叫开了。

健身操音乐在广场上响了起来，老阿姨们称赞阿洪的健身操编创得有新意，学起来也不难。这下，阿洪来了信心，每天一到晚上就往康乐广场跑。住在广场附近的老阿姨们，纷纷慕名前来，拜她为师。阿洪突发奇想，既然大家学舞的劲头这样大，何不成立一支舞蹈队呢？

一个阳光灿烂的日子，阿洪的心愿实现了，在街道和居委的帮助下，舞蹈队成立了。

从不识音符到长袖善舞

阿洪成了舞蹈队的“领头人”。队员们都是上了岁月的老阿姨们，有的人基



础好，有的人基础差，阿洪根据大家的不同基础，分别教她们跳舞跳操。大家在跳舞跳操中感受到了温暖，一个个都像年轻人似的，舞出了活力和精彩。渐渐，舞蹈队小有名气了。

后来，阿洪又带领大家自编自创了很多舞蹈，她们跳得最多的是民族舞，如藏族舞、傣族舞，以及新疆舞、蒙古舞，她们渐渐舞出了自己的特色。为了提高舞蹈队的艺术水平，街道和居委将阿洪送出去培训，帮助她进一步提高舞蹈技艺。

阿洪想，拿什么回报呢？我的文化程度不高呀，也不太会讲话，但是我有信心带好舞蹈队，居家过日子，哪家人家没有磕磕碰碰的，我们舞蹈队要让老年人的生活充满欢乐。

阿洪说得不错。队员们的劲头高，她这个当队长的劲头更高。在她的带教下，老阿姨们从不识音符到长袖善舞，无论是参加比赛，还是去慰问演出，舞蹈队表演的时候都会出现不同的舞蹈队形，以流动的美给观众带来赏心悦目的感觉。排练时，阿洪最看重“排队形”，让“台柱子”成为“核心人物”。上台演出的演员有多少？16 个队员，一个也不能少，其中的“台柱子”有五六个。业精于勤荒于嬉，舞蹈队成立 17 年来，获得了很多奖项：“艺享徐汇成果展演”一等奖、上海市健身筷子操（舞）大赛一等奖，2017 年上海城市业余联赛，她们自编自创的社区舞蹈系列，也荣获了一等奖。

康健舞蹈队出名了。街道成立艺术团，“收编”了舞蹈队。舞蹈队“升格”了，阿洪也“升级”了，被委以街道艺术团副团长，兼任舞蹈队队长。她们活跃在养老院、福利院，也活跃在社区的舞台上。

从老骨头到一颗不老的心

康健舞蹈队的队员们，常年坚持排练，坚持演出。老年人的骨头硬了，手脚不灵活了，这给她们学习舞蹈带来了很大困难，“下腰”“后仰”“拖步走”“左胯”“右胯”，学起来更不容易。古典民族舞《三月桃花雨》，采用了古典和民族的编排手法，舞蹈表现出了女人的柔美，可六七十岁的老太太们，如何表演得像少女那样妩媚呢？《傣族舞》表现的是傣家女儿娉娉婷婷的形态，她们能舞出婀娜的身姿，将观众带进彩云之南的意境吗？

阿洪说，万事开头难，只怕有心人！她带着大家“抠动作”“拗造型”，手、眼、身、法、步，一板一眼，一定要符合古典舞蹈的要领，不“捣糨糊”，不走过场，总之，一定要舞出精、气、神。演出那天，她们“最是那一低头的温柔”，赢得了哗啦啦一片掌声！

可是，谁又能想到从严要求，从严排练背后的付出呢？舞蹈队里的一位老大妈，今年 60 多岁了，排练《水兵舞》的时候，腰一闪，脚崴了一下，脚踝当场肿得像馒头似的，不得不下了“火线”，去医院上药包扎。没想到，伤一好，她又出现在了排练现场！

这是一支舞蹈队，也是一支拳操队，又是一支腰鼓队、秧歌队，退休后的阿姨们通过跳舞跳操，丰富了业余文化生活。她们不仅自娱自乐，还经常参加比赛，到社区、居委、敬老院、幼儿园和部队去演出。人们说：“瞧瞧，这些老大姐、老大妈，跳起舞来简直就像年轻人，她们都有一颗不老的心！”

面对人海，阿洪想起了自己的成长，从无师自通，到如今的一级社区舞蹈指导员，也想到了和她一起唱唱跳跳了十多年的队员们，她想喊一声：“谁说我们老了？老姐妹们，舞起来！我们，都有一颗不老的心啊！”