

烟台大妈舞龙“火出圈”



YMG 全媒体记者 王鸿云 摄影报道

夏日的芝罘湾广场，明快的音乐随晚风荡漾，一条彩龙骤然腾空，时而盘旋游走如穿云，时而翻转腾跃似惊雷，引得市民与游客纷纷驻足喝彩、拍照记录。

这支活力四射的舞龙队，在队长任凯的带领下，正以灵动的身姿书写着精彩：长龙游走间，舞出的是筋骨舒展的健康态，是笑语盈盈的欢乐场，更是浸润在每一个腾挪转身里、醇厚绵长的中国味。

从8米舞到20米巨龙

2022年，退休后的任凯偶然看到他人舞龙，那股蓬勃的精气神与阳光积极的劲头瞬间吸引了她。

“我一直喜欢运动型、阳光型的活动，舞龙正好戳中了我。”任凯说。

于是，她邀约五六位志同道合的朋友，自发练起了舞龙。

没有老师指导，大家就一点点摸索；动作不协调，就反复练习直到形成肌肉记忆。任凯的进步尤其迅速，仅一周时间便掌握了基本动作——这得益于她从小打下的运动底子：学校运动员出身的她，练过体操、田径、乒乓球，还接触过武术，良好的协调性与力量感，让她在舞龙时格外地得心应手。

舞龙看着简单，实则大有讲究——要求全身协调，手、脚、眼、身都得配合到位。不少新手学习之初，正面动作刚顺

溜，反面就乱了套，手脚总像“打架”似的不协调。

“学舞龙没什么窍门，就是一个字——练。”任凯直言，“熟能生巧，练着练着就找到感觉了。”

从最初驾驭8米长龙，到如今能从容舞动20米巨龙，甚至挑战高难度的“双龙”表演，任凯的动作行云流水、帅气利落，成了队伍里当之无愧的“定海神针”。

随着技艺的日渐精进，这支自发组建的队伍渐渐吸引了更多人加入。从最初的五六人，到如今的百余人规模，仅芝罘湾主场就有60名队员，年龄最小的四十多岁，最大的已经七十五岁。大家因舞龙结缘，在相互切磋中共同进步，凑在一起运动、欢笑，成了彼此生活中温暖的牵绊。

如今，芝罘湾广场的舞龙已成为一道固定的风景线。每到夜晚，伴着明快的音



乐，长龙翻腾游走，总能引得路人驻足拍照、连声喝彩，为这座城市平添了几分热闹与活力。



热爱带来健康蜕变

“舞龙这事儿，一旦开始就会上瘾。”说起舞龙，任凯眼里满是热爱。每天上午9点到11点半、晚上6点半到8点，队员们雷打不动地聚在广场训练，运动量虽大，练完却浑身舒畅，心情格外敞亮。

到底有多上瘾呢？任凯笑言：“今天练完回家，就盼着第二天赶紧再去；新动作练了，能开心一整天；瘾上来了，在家拿着毛巾

都能比划半天；遇上雨天没法出门，心里急得慌，找个避雨的门洞舞上几圈，才算过了瘾。”

这份戒不掉的“瘾”，带来的是实实在在的健康蜕变。任凯自己舞龙以来瘦了30多斤，整个人散发着积极阳光的气质，精力体力丝毫不输年轻人。

队员徐代香曾饱受哮喘困扰，坚持舞龙三年多，不仅瘦了30多斤，哮喘也基本

痊愈，整个人精神头儿十足。队员唐吉玲瘦身后变得格外自信，脚步轻快了，整个人年轻了好多；还有不少队员的血脂、血糖等指标逐渐回归正常，颈椎、腰椎、肩周的老毛病也悄悄好了。

队里一位70多岁的大姐，如今能像孩子般牵手蹦跳，体态轻盈得像年轻人，她总说：“是舞龙让我越活越有劲儿！”



舞龙视频火遍网络

巨龙冲天腾云起，抛龙一刹惊艳连。平日里的舞龙训练，总能吸引众多摄影爱好者镜头的追随，相关视频在网络上悄然走红。其中，任凯在烟台旅游大世界双手舞龙的画面火遍全网——双手执龙具，龙凤呈舞，刚柔相济，一亮相便技惊四座。网友纷纷惊叹“太美了”，更有网友赋诗点赞：“龙飞凤舞九天仙，飞在风里云中润。海阔天空任你舞，美如画面留世间。”

任凯自己也常把训练视频发到抖音上，吸引了大批粉丝，还被拉入全国舞龙交流群，凭借过硬的技艺逐渐在全国崭露

头角。队里不少队员，正是看了这些视频被深深吸引，专程找上门来加入队伍。

几年间，这支舞龙队伍的影响力持续扩大：受邀为中国百城桨板公开赛、烟台市马拉松比赛开场助兴；毓璜顶庙会上，五颜六色的长龙翻腾升腾成一道盛景；更登上百姓春晚舞台担纲开场节目，让传统民俗的活力惊艳全场。

“舞龙实在是太美好了！”任凯感慨道，不仅是视觉上美的享受，更能让人身心都舒展的愉悦。自己从舞龙里得了这么多益处，就总想着把这份美好传递出去——每次训练

时，看到围观的市民和游客眼里透着喜欢，她总会主动上前教上几招。

采访中，任凯更是难掩期待：“真希望更多人能爱上舞龙，加入我们。不用顾虑基础，大家凑在一起慢慢练，你看这龙舞起来，多带劲儿！”

从退休后那一次偶然的心动，到带领百人队伍舞出健康与名气，任凯和她的舞龙队，正用最朴素的热爱，让传统民俗在新时代焕发蓬勃生机。正如那条在广场上翻腾的长龙，不仅舞出了中老年群体的精气神，更舞出了生活里最鲜活的快乐。

