

# 炫舞飞扬艺术团： 炫舞蹁跹 生活飞扬



我的团长  
我的团

报道热线  
13562536460

YMG全媒体记者 宋晓娜  
摄影报道

“音乐一响，所有烦心事都忘了！”76岁的刘淑梅，说起舞蹈时眼中神采奕奕。

作为烟台炫舞飞扬艺术团的团长，她1995年拉起一支广场舞队，如今已带领团队走过30年，用舞蹈不仅驱散了自己初到烟台的孤单，更点亮了一群老年人的晚年生活。



## 跳舞搭起“朋友圈”

1994年，因工作调动，刘淑梅从青岛来到烟台。初到这座陌生的城市，她身边没有熟人，也不熟悉环境，时常感到孤单。

不过，天性活泼、爱说爱笑的她，很快找到了打破陌生的方式——用爱好聚拢新的朋友圈。1995年，刘淑梅试着召集邻居和新认识的朋友，每晚在户

外跳广场舞。“那时候，大家都没基础，我就自己先学，学会了再教给大家。”她回忆道，那段时间，自己每天背着音响到广场，带着一群人跳舞，日子渐渐热闹起来。

无论是藏族舞、蒙古族舞，还是扇子舞，只要大家感兴趣，刘淑梅都会去学。“遇到不会的舞种，我就上网找视

频，学会后再根据大家的接受程度改编创作，尽量让每个成员都能跟上节奏、跳得开心。”

家人的支持，是刘淑梅坚持下去的重要动力。“孩子们总说，只要我健康开心，做什么他们都全力支持。”让她格外暖心的是，儿子还特意从国外为她购置了音响，让团队的排练和表

演更有氛围。

2005年，这支广场舞队正式升级为艺术团，刘淑梅为其取名“炫舞飞扬”，“就是希望大家能跳出炫彩的舞姿，更活出飞扬的精神状态！”从简单的广场舞到编排队形、打磨节目，炫舞飞扬艺术团在刘淑梅的带领下，一步步成长壮大。



## 为团队缝制舞蹈服装

这些年来，刘淑梅全身心地投入到艺术团中。为了编排出更精彩的节目，她特意在家装了大镜子，还专门摆放电脑，一有空就对着舞蹈视频学习新动作、新编排。

“遇到喜欢的舞蹈，我会稍作改动，调整动作难度和节奏，让它更适合我们老年人跳。”在她的打磨下，团队的经典曲目《梅花赋》成了“保留节目”，每年要演出十几场，每次登台都能收获观众的喜爱与掌声。除此之外，她们还多次参加广场舞大赛、各类演出活动，曾在广场舞大赛中斩获三等奖。

为了让队员们上台表演时有合适

的服装，刘淑梅更是想尽办法。她把家里的窗帘扯下来，修改、缝制，最终做成了18条舞蹈裙。“当时气温有30多摄氏度，我趴在缝纫机前赶工，汗流浃背也不觉得累，就想让大家上台时能漂漂亮亮的。”后来，她还常跑去三站市场挑选布料，亲手为队员们缝制舞蹈服。“只要是为了舞蹈，其他事情都能让步，唯独舞蹈不能丢。”

刘淑梅始终坚持“包容开放”的理念：“只要想跳，都能学会；只要想学，就欢迎！”团队里很多队员都是零基础加入，甚至有人一开始跳舞会顺拐，她从来没有不耐烦，总是耐心指导，一遍遍地

示范动作，有时还会扶着队员的手纠正姿势。“慢慢练，多琢磨，总能学会的。”这是她常对队员说的话。

在团队，不少队员实现了蜕变。有队员原本不会打扇子，在刘淑梅的鼓励下越学越轻松，后来不仅学会了多种舞蹈，还自己成立了模特队；有队员初来时肢体不协调，如今已成了团队的舞蹈主力；更有一群人跟着她跳了十多年，从零基础成长为能独当一面的骨干。

“看着大家一点点进步，生活因为舞蹈变得越来越充实、越来越精彩，我心里比谁都高兴！”说起队员们的变化，刘淑梅脸上满是欣慰的笑容。



## 舞蹈丰富生活滋养身心

“跳舞就是我的精神支柱，只要能跳，我就不会停下来。”几十年来，刘淑梅对舞蹈的热爱始终未减，这份热情也成了她坚持的动力。

在她看来，舞蹈不仅能丰富生活，更能滋养身心：“年纪大了容易小脑萎缩，跳舞时手脚配合，能锻炼小脑。只要一跳舞，什么不开心都忘了，身体也变好了。以前我一上楼就累得直喘，现

在跳2个小时都没啥感觉，腰也不疼了。”她常把这句话挂在嘴边，劝队员们坚持，“一定要多跳舞，不仅能保持身心健康，脑子也会更聪明，思维更灵活！”

从初到烟台的孤单，到如今被一群“舞友”围绕；从一支小小的广场舞队，到充满活力的艺术团，刘淑梅用舞蹈为自己、也为队员们编织了一段温暖又精彩的晚年时光。“有啥不开心的？是不

是好几天没跳舞了？赶紧来跳舞，保准啥烦恼都没了！”这句话，成了她和队员们常挂在嘴边的话。

如今，76岁的刘淑梅依旧活力满满，每天带领着炫舞飞扬艺术团排练、演出。在舞蹈的世界里，她们跳出了不输年轻人的朝气，更跳出了“不老”的心态，用每一个舞步，演绎着对生活最热烈、最真挚的热爱。

