

舞之灵艺术团： 健康为伴 快乐起舞

YMG全媒体记者
宋晓娜 摄影报道

在烟台市芝罘区向阳街道胜利路社区，活跃着一支深受居民喜爱的“舞之灵艺术团”。自2015年成立以来，艺术团以广场舞、太极拳、八段锦为主要活动内容，不仅让团员们收获了健康与快乐，更用精彩的表演和暖心的行动，为社区居民送去了欢乐与温暖。



我的团长
我的团

报道热线
13562536460



带领居民舞出健康活力

团长王保卫年轻时便热爱文艺，学生时代是烟台五中宣传队的一员，不仅能弹扬琴、拉二胡，骨子里更是透着对艺术的热爱。

退休后，在芝罘区向阳街道胜利路社区的支持下，王保卫牵头成立舞之灵艺术团并担任团长。

艺术团成立之初，以交际舞为主要活动项目，王保卫手把手教大家舞步，

活动室里总是洋溢着欢声笑语。

随着广场舞在老年群体中流行起来，王保卫前往老年体协系统学习广场舞，学成归来后将这项运动引入艺术团。为了让节目常演常新，他还养成了在网上自学新舞的习惯，每学会一支就教给团员一支，带领大家一起跳舞，既锻炼身体，又愉悦心情。

艺术团排演的第一支广场舞是

《中国中国》，激昂的旋律搭配整齐的动作，让团员们在舞蹈中感受到满满的自豪感。

此后，《黄河源头》《梅花赋》等一批优质节目相继出炉。其中，广场舞《黄河源头》在2025年10月的全国广场舞大赛烟台分站赛中斩获三等奖；陕北大扇子舞《梅花赋》更是凭借优美的舞姿，成为艺术团的招牌节目之一。



练习八段锦等养生项目

舞之灵艺术团的团员均为退休人员，随着大家对健康养生的需求日益提升，艺术团在原有广场舞的基础上，新增了太极拳、八段锦等养生项目。

这一调整，源于团长王保卫的切身感受。近些年来，王保卫先后经历过三次手术，肠胃状况一直不太好，正是坚持锻炼让他的身体逐渐硬朗起来。“自己受益了，就想把这份健康带给更多人。”秉持着这样的初心，王保卫带头学

习太极拳和八段锦，再将动作拆解细化，耐心传授给每一位团员。

如今，舞之灵艺术团已有20名团员，年龄最大的79岁，最小的64岁，平均年龄超70岁。每周一、三、四早晨8点半到10点半，是艺术团雷打不动的活动时间。在社区提供的活动室里，团员们先跳广场舞，再练太极拳，最后练一段八段锦，一整套流程下来，身体彻底舒展开，心情也格外舒畅。

“以前腿疼胳膊疼，下楼都费劲，现在跟着艺术团跳跳舞、打打拳，浑身都轻快了！”团员们常常这样感慨。

79岁的周阿姨就是艺术团的受益者之一。她曾被腰疼腿疼困扰多年，一度觉得自己年纪大了，只能在家休养。加入舞之灵艺术团后，她跟着大家一起排练、演出，不仅身体上的疼痛明显减轻，整个人的精神面貌也焕然一新，脸上的笑容越来越灿烂。



积极参与社区各项活动

十余年来，舞之灵艺术团始终是社区活动的“主力军”。从社会秩序维护，



到逢年过节包粽子、包饺子送温暖，再到社区节点演出和专场文艺汇演，总能看到艺术团团员们忙碌的身影。他们代表向阳街道办事处参演的舞蹈《恭贺新春》，在网络文艺演出中斩获二等奖；彩球舞《中国中国》代表胜利路社区参赛，更是一举拿下一等奖。

在社区大大小小的活动中，大家不仅是参与者，更是社区温暖的传递者。每逢端午、中秋、春节等传统节日，他们总会主动参与社区组织的公益活动，把包好的粽子、饺子送到社区低保户和独居老人家中，用贴心的陪伴和暖心的举动，为困难群体送去关怀。社区举办邻

里节、文化节等活动时，他们的文艺表演更是气氛担当，欢快的舞步、饱满的热情，总能点燃现场气氛，拉近邻里之间的距离。

“王团长选的节目，既积极向上充满正能量，又能实实在在锻炼身体，让我们实现身心健康。”团员们这样评价道。

在王保卫的带领下，舞之灵艺术团没有宏大的目标，只希望能让老伙计们聚在一起，跳得开心、练得健康。未来，这支银发艺术团还将继续舞动下去，用脚步踏出快乐节拍，用身影勾勒出最美“夕阳红”。

