

舞动民族风情 踏响幸福节拍

本报记者 冯 蕾文/图

9月14日,“赛动黔景”2025年全国老年人健身广场舞(民族类)展示交流活动在贵州省黔东南苗族侗族自治州雷山县西江镇举行。活动汇聚了来自山西、四川、云南、黑龙江等省区市的21支代表队,近400名银发选手欢聚一堂,以舞会友。与此同时,2025年全国老年人健身广场舞套路评审活动同步开启,以民族风点燃老年人健身热情,以团结魂奏响文化传承强音。

本次活动由中国老年人体育协会、贵州省体育局、贵州省老年人体育协会、黔东南苗族侗族自治州人民政府主办,贵州省老年体育工作管理办公室、黔东南州文体广电旅游局、黔东南州老年人体育协会、雷山县人民政府承办。中国老年体育协会主席雷军宣布活动开幕。

中国老年人体育协会副主席温文表示,举办此次展示交流活动,是中国老体协贯彻落实全民健身和积极应对人口老龄化国家战略、推动老年体育“接地气、惠民生”的具体实践,是传承民族优秀文化、推动体旅融合、促进中华民族共同体意识的具体行动,是对广大老年群体健身需求的积极回应,更是向即将到来的国庆节节奉献的深情厚礼。

银龄风采绽舞台

展示活动现场,21支融合地域风情与民族特色的广场舞节目轮番登场,成为展现中华多元文化的生动窗口。山西省晋中市老体协的《银龄颂》以大气开场点燃全场氛围,四川省北川羌族自治县老体协的《麦吉纳巴》尽显羌族豪迈,海南省老体协的《钱玲花舞》传递海岛灵动,云南省大理白族自治州永平县老体协的《八角鼓霸王鞭》将白族千年非遗融入舞蹈,手持八角鼓、霸王鞭的队员们,用源自生活的欢快动作,展现白族儿女的幸福生活。

其中,四川省凉山彝族自治州老体协的《我们再唱卡沙沙》尤为动人。教练雷萍介绍,“卡沙沙”在彝语中是“谢谢”的意思,作品承载着大凉山彝族人民对党和国家的感恩之情——从



冯 蕾 成 胖 梅

金秋时节,贵州省黔东南苗族侗族自治州西江千户苗寨迎来了一场专属于银龄群体的健身广场舞盛会——2025年全国老年人健身广场舞大联动(全国主会场)活动启动仪式暨“赛动黔景”2025年全国老年人健身广场舞(民族类)展示交流活动。中国老年体育协会副主席温文围绕活动的意义、特色与价值,分享了深层的思考与展望。

温文用“三重意义”概括本次广场舞盛会:既是全国老年广场舞爱好者齐聚一堂的大型嘉年华,也是对广大老年群体日益增长的健身需求的积极回应,更是在国庆节节即将来临之际,向伟大祖国献上的一份深情贺礼。

本次活动共吸引了来自全国13个省(区市)及行业老体协的21支代表队、400名老年广场舞爱好者。他们与黔东南当地近2000名老年人携手,以热情为笔,以民族风情为墨,在雷山的山水之间,生动展现新时代老年人昂扬向上的精神风貌和健康自信的生活态度,把对祖国的热爱与祝福融入每一个舞步。

活动流程设计内容充实、层次多元,涵盖全国老年人健身广场舞大联动(全国主会场)启动仪式、全国老年人健身广场舞(民族类)展示交流、老

深度贫困到全面小康的蜕变,都浓缩在悠扬的旋律与舒展的舞姿中。“我们想让更多人听见大凉山的声音,打破刻板印象,看见这里的新变化。”队员王莉认为,这个“大众艺术路线”的作品,既保留广场舞的健身性,又装满民族文化传承的大格局。“哪怕没有专业舞蹈基础,也能从动作里感受到快乐,从音乐里听到乡音。”

贵州老体协二队的《侗歌声声唱给党》同样饱含深意。教练汪阳说:“队员们舞动织有太阳纹的侗族红头帕,在侗歌声中展现侗乡人‘小康路上’的风采,这是对侗族文化的活化传承,更是对党的感恩表达。”

福建屏南代表队的《中国红》以健身球为道具,融入秧歌与现代舞元素;重庆市的《红梅赞》则将红色旋律融入健身舞蹈。各支队伍以舞为笔,共同绘就中华民族和谐共生的美好图景。

套路评审选精品

作为活动的创新亮点,2025年全国老年人健身广场舞套路评审活动同步开展。此次共有69支曲目参与推荐评选,涵盖汉族、蒙古族、苗族、侗族等多个民族。据活动评审主任匡小红介绍,评审围绕健身性、民族性、普及性、艺术性四大方面展开。健身性注重动作全面性与强度适应性,确保适合老年群体;民族性要求融民族音乐、舞蹈动作与传统服饰,同时进行科学化、舞台化改造;普及性强调动作简单易学、留有再创作空间;艺术性则关注队形美学与文化符号提炼。“我们希望选出的套路,既能让老年人健身,又能传承民族文化,真正实现‘全民健身’与‘文化传承’的双向赋能。”

以舞为桥促团结

“特色化”与“民族化”是此次活动的核心关键词,而“民族大团结”则是贯穿始终的精神内核。温文表示,各代表队的作品深度融合本土民族元素,“或以民族服饰为亮点,或以传统音乐为背景,不仅

在广场舞中 跳出美好晚年

年人健身广场舞套路评审、民族团结大巡游等核心环节。

本次活动创新采用“景舞融合”模式,将广场舞与千户苗寨的自然风光、民族风貌深度融合,为老年人提供了展示自我、交流互鉴的广阔平台,实现了健身、文化、旅游三者的多维联动,推动产生“1+1+1>3”的共赢效应。

作为中国老体协重点打造的品牌项目,全国老年人健身广场舞大联动自创办以来便广受关注。温文介绍,该项目始终坚持“1个主会场+N个分会场”的联动模式,核心目标是引导各级老年体育组织下沉服务,在老年人“家门口”开展小型多样、便捷参与的健身活动,持续推广健身广场舞。

去年首届活动规模与影响力显著。据不完全统计,全国各级各地老体协通过“有组织发动+群众自发参与”的形式,累计开展广场舞活动2000余场,参与人数超过55万,真正让“银龄舞动”成为一道亮丽的风景线。

今年将主会场选定在贵州黔东南西江千户苗寨,温文表示,既是看中当地深厚的文化底蕴——苗绣、芦笙、侗歌等非遗文化与民俗风情交相辉映,为活动注入独特的文化基因,也是对贵州近年来在体旅融合领域取得的亮眼成果的认可——在贵州省委、省政府的统筹推动下,各级体育行政部门与组织主动作为,大力发展体育产业,探索出“体育赋能旅游、旅游激活体育”的特色路径。

针对贵州老年体育与旅游的融合实践,温文表示:“贵州推进的‘赛动黔景’系列活动成效显著,所探索的‘景区变赛场、流量转留量’模式极具代表性。”她进一步阐释,该模式不仅丰富了老年人的精神文化生活,让其在美景中享受运动之乐,还为地方旅游注入新活力。通过银龄群体的参与,带动景区人气、消费和口碑同步提升,实现了老年群体需求与地方发展需求的双向满足。

在2025年全国老年人健身广场舞(民族类)展示交流活动环节,“特色化”与“民族化”成为关键词。温文表示,各代表队都带来了精心创编的广场舞套路,这些作品深度融合了当地民族元素与地域特色——或以民族服饰为视觉亮点,或以传统音乐为旋律背景,或将民俗动作巧妙编入舞段,既展现了全国各地老年人的创新精神,更传递出浓厚的文化自信,让观众在欣赏舞蹈的同时,感受到中华多元文化的博大与魅力。

未来,协会将始终秉持“积极老龄观、健康老龄化”理念,持续搭建优质平台,开展特色活动,助力老年人在体育健身中收获健康、快乐与尊严。“希望每一位老年朋友都能老有所乐、老有所为——在舞步中跳出幸福的晚年,在健康的活动中展现新时代银龄群体的风采,让‘夕阳红’绽放出更加绚丽的光芒。”



展现了老年人的创新精神,更传递出浓厚的文化自信。”她说,中华56个民族的健身文化既绚丽多姿又和谐共生,活动为不同地区、不同民族的老年人搭建了交流桥梁,“大家在学习舞蹈技艺的同时,活化传承了民族记忆,进一步铸牢中华民族共同体意识。”

正如云南大理永平县代表队教练李丽萍所说,此次参与不仅让白族文化走向全国,更让队员们领略了各地风土人情。“未来我们会把所学带回永平,培养更多队员,让《八角鼓霸王鞭》继续传递‘白族儿女心向党’的精神。”

从雷山县的舞台到全国的视野,“赛动黔景”活动不仅为老年人提供了健身与展示的平台,更成为推动民族文化传播、促进民族团结进步的重要载体,让老年健身热潮与民族文化活力在黔东南的土地上碰撞出璀璨火花。



银龄体育

编者按:有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉和社会和谐稳定,对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说,体育是健康关口前移、治未病的最经济、最有效的手段之一,在应对人口老龄化过程中发挥着极其重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展,为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台,在国家体育总局群体司指导下,本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏,讲好老年体育故事,为老年体育爱好者服务。

银饰叮咚伴步态 “村T”灼灼映振兴

本报记者 冯 蕾文/图

“年轻时绣嫁衣,老了绣振兴衣!”在贵州凯里“村T”的聚光灯下,银发绣娘们踏着沉稳的步调走来。杨阿婆的百鸟裙凝结了四十二年晨昏,针脚里藏着女儿出嫁时的泪、丰收祭典上的歌;潘妈妈的龙舟纹腰带,每一道金线都是守着火塘熬过的六千个长夜。

非遗传承凸显银龄力量

贵州“村T”,全称为“贵州和美乡村非遗民族服饰T台秀”,其根脉深植于贵州省黔东南苗族侗族自治州凯里市,这里聚居着苗族、侗族等少数民族,民族文化绚丽多彩。

2024年7月,民族服饰设计师杨春林在母亲的支持下,于凯里市民族风情园发起了一场公益时装秀。他以“老绣新生”为核心理念,立志让深藏大山的民族服饰走向更广阔的舞台。这场活动迅速点燃热情,无论是田间劳作的村民,还是银发苍苍的老人,都纷纷登上T台,自信展现民族服饰的独特之美。“村T”自此不断发展壮大,吸引了200个村寨5万余名村民参与,其中60岁以上的银发群体占比超三成。

如今,这场发源于黔东南的民族服饰秀,与老年体育工作深度融合,成为激活非遗传承、助推乡村振兴的重要力量。

在丹寨,非遗传承人刘美正带领着数十名绣娘,在织布机前忙碌。“以前绣品只能自家穿,现在通过‘村T’,不仅能展示,还能接到订单。”刘美拥有自己的非遗工厂,从织布到绣花,每一道工序都由当地老人参与。在她的厂里,70多岁的绣娘王阿婆正专注地绣着苗族百鸟纹,“这辈子就会绣花,现在能靠这手艺赚钱,还能上舞台,做梦都没想过。”

老年体育与“村T”双向奔赴

“晚上忙完农活,就来练走

秀,既能锻炼身体,又能学新东西。”在凯里市苗族风情园的训练场上,65岁的杨小兰正带领“村T妈妈团”练习步态。她不仅拥有自己的非遗服装店,还经常组织队员参与老年体育活动。“以前觉得老了就只能在家带孩子,现在跟着老体协练走秀,到全国各地参加比赛,身体越来越好,心情也更舒畅。”

贵州省老年人体育协会敏锐捕捉到“村T”的潜力,主动将其融入老年体育工作。今年5月,贵州省老体协选派“村T”核心成员参加全国老年人健身时尚步态培训,这是“村T”首次登上国家级平台。“我们把苗族银饰、苗绣服饰与科学健身步态结合,让老人们在展示文化的同时,也能锻炼身体。”贵州省老体协副秘书长陈坚说。

如今,凯里市老体协下属的60余支文体分队中,多支走秀队伍常年参与“村T”活动。中国老体协特邀副主席、贵州省老体协主席龙超云表示:“‘村T’与老年体育的融合,既满足了老年人对美的追求,又提升了他们的生活品质,是推动乡村振兴的创新路径。”

银龄活力点亮乡村未来

“我的梦想就是跟着团队走南闯北,宣传我们的民族文化。”文正敏的心声,也是众多“村T”参与者的共同愿望。如今,“村T”已不仅是一场文化秀,更成为乡村振兴的新引擎。凯里市多个村寨的绣娘妈妈们,通过“村T”接到了来自全国各地的订单,“以前绣品卖不出去,现在通过‘村T’的文创产品,利润反哺村集体,大家的收入都提高了。”

日前,2025年全国老年人健身广场舞大联动(全国主会场)活动启动仪式暨“赛动黔景”2025年全国老年人健身广场舞(民族类)展示交流活动在贵州举办,“村T”的精彩展示将进一步推动文体旅融合发展。

截至目前,“村T”已累计举办超500场活动,全网传播量突破120亿次,吸引20多个国家的游客参与。从6岁孩童到79岁老人,从田间农妇到返乡青年,“全民秀文化”的热潮正让贵州的民族文化走向世界,也让乡村振兴的道路越走越宽。正如杨小兰所说:“我们要用双手绣出美好生活,让世界看见中国美、民族美、非遗美。”

