午后3时许，王广成如约出现，此时的他已经忙碌了近10个小时。

在“广场舞界”，有“广场舞小王子”之称的王广成可以说无人不晓。他把舞蹈跳进了美国，让广场舞更加“高大上”，也把热情播撒到全国各地，让广场舞更加“接地气”。

头顶诸多光环，王广成却依然奔波在路上。他说，希望在未来，有华人的地方就有广场舞。

“广场舞小王子”王广成有个大梦想

有华人的地方就有广场舞

刘　峣　顾长娟

我的健康故事

上图：王广成拍摄全民健身宣传片
下图：王广成参加广场舞推广活动

走红背后

很多人认知王广成，是源于几年前的一段视频——伴随着《最炫民族风》的歌声，舞台上的王广成带领几百名外国人欢快起舞。视频一出，就在社交网络上火了。

“我一直在中美两国从事舞蹈文化交流。2011年去美国参加‘尊巴’健身大会，在健身舞中加入了中国元素，没想到却成为一个新定义的开始。”王广成说。

1986年出生的王广成，从小就学习跳舞。他在部队当过6年文艺兵，也拿过健身操全国比赛冠军，从此便踏上了专业健身舞的道路。

与王广成走红的同时，广场舞也在中国茁壮生长。融入中国民族舞元素的健身舞，更是受到中国民众的喜爱，并成为广场舞的“标配”，这为王广成提供了大展拳脚的空间。

《最炫民族风》走红后，王广成又一连改编了10余首歌。尤其是风靡一时的《小苹果》，配上简单易学的舞步，掀起了一股学习热潮。在各地广场和公园里，很多人都伴随音乐，跳起“王广成版”广场舞，这也为他赢得了“广场舞小王子”的美誉。

跳出国门

这几年，王广成一直在全国各地从事广场舞的推广和培训。

“从黑龙江大庆到海南海口，从江浙到青海西宁，我们的培训走了一个大圈。每个地方的人都渴望和需要专业的广场舞指导。”王广成说。

谈及这段经历，王广成回忆起在青海省格尔木市的一次教学经历。

“当地的阿姨刚开始学习很羞涩。慢慢地，大家在跳舞中释放了自己，一张张纯真、质朴的脸上洋溢着笑容。通过广场舞，每个人都发现了自己不一样的一面。”这样的经历，坚定了王广成推广广场舞的信念。

为了更好地集合力量，王广成组建了自己的团队——天团健身。他说，最大愿望是让人们走出家门、参与锻炼，让广场舞给越来越多的人带去欢乐。

在天团健身的网站上，有段视频格外温暖。2016年末，王广成来到北京市劲松社区，为社区的老人跳起了《小苹果》。他的舞蹈和热情感染了在座的老人，就连坐在轮椅上的老奶奶，也举起双手，与王广成一起舞动。

如今，王广成的足迹不仅遍及中国，还到了国外多地。他说，要把广场舞带去更多地方，鼓励更多人参与。

“通过广场舞，我们把中国文化带到了美国、新加坡、马来西亚、泰国、英国、法国……那里有一批支持广场舞的华侨华人，他们热爱中国文化，喜欢一起蹦、一起跳。但在国外，像广场舞这样的文化生活比较缺乏。”王广成说，广场舞走出国门，是文化的传播，更是思乡之情的表达。

“我们做了一件非常开心的事，就是推广祖国的文化。我希望未来，有华人的地方就有广场舞。”

直面问题

随着广场舞的生长，一些由此引发的矛盾与争议也随之而来。场地与扰民，是广场舞面临的最大问题。对此，王广成感同身受。

“场地问题要从政府的层面去解决，而扰民问题更多要通过技术和设备改善来解决。”王广成说，“广场舞的发展利大于弊。大家，尤其是年轻人，应该多一些理解、多一点让步。”

为了让年轻人从广场舞的反对者变成支持者、参与者，王广成也动了不少心思。“我们编排了一些适合年轻人跳的舞蹈。曲风上选择时下流行的音乐，例如嘻哈、拉丁舞曲等，同时增加强度、加大幅度，让舞蹈更有挑战性。”王广成说，美国歌手碧昂丝的金曲、热播电视剧的主题曲，都被他改编成了颇具时尚范儿的广场舞曲。

这样的努力已经初见成效。王广成说，据他观察，如今广场舞的参与人群发生了不小的变化。“刚开始时，50岁到70岁的参与者比较多。现在年龄慢慢往下移，35岁到55岁左右的人群也加入进来。”

科学规范

除了吸引更多人参与，如何让广场舞更规范、更有效，同样关键。一些动作不科学的广场舞，不仅达不到健身效果，反而容易造成身体损伤。为此，王广成还肩负起了“规范”的责任。

“如果跳舞受了伤，会增加负担，而推广广场舞、鼓励人们锻炼，目的是为国家‘减负’。”王广成说，所以提供科学健身的方式和理念非常重要。

“一套科学规范的广场舞，首先要锻炼到身体的各个部位；其次，歌曲要传播主旋律、正能量；第三，舞蹈要有民族性、趣味性，动作要简单、适宜推广。”

2016年，国家体育总局推出12套广场健身操舞，其中有9套来自王广成的编排。“我们想给大家提供更好的服务和真正需要的内容。”王广成说。

广场舞为何在中国走红？与广场舞“结缘”多年，王广成对此有着自己的理解。

“广场舞是一种文化、一种体育锻炼，也是一种娱乐、一种生活方式。”王广成说，通过广场舞，可以改变身体的病态，戒掉一些坏习惯，调节情绪。对中老年人来说，广场舞可以帮助他们实现舞蹈梦。

如今，中国参与广场舞人数过亿，广场舞在全民健身中的作用举足轻重。广场舞不仅是一项运动，更成了一门生意。

“广场舞涉及舞蹈培训、商业演出等为主体的商业投资以及人人关心的养老产业。”王广成说。去年年底，天团健身旗下“舞动天团APP”和自媒体服务平台上线，王广成的团队希望，广场舞群体中，能够有5%的人，即约1000万人来到平台。

“在推广和宣传广场舞的过程中，我们要清晰地认识到自己在健康中国建设中的角色，责任和使命重大。”王广成说。

扫描二维码观看本期视频

首批援莫军事医疗专家组回国

据新华社马普托1月15日电（记者**聂祖国**）当地时间15日上午，中国首批援助莫桑比克军事医疗专家组圆满完成援助任务，启程回国。

在马普托军事医院工作的两个月里，9名中国医生克服语言沟通不便、当地医疗条件落后和水平有限等诸多困难，通过开展独立门诊、会诊和业务交流帮带工作，圆满完成此次援助任务。据专家组不完全统计，全组在任务期间累计诊治各类病人约3000人次，独立开展或参与大小手术40余台，诊疗效果受到莫军方和病人的普遍好评。

奥运冠军高校传递体育精神

本报电　由中国宋庆龄基金会基金部部长、羽毛球冠军唐九红，乒乓球冠军刘伟、王皓，跳水冠军高敏、徐艳梅，残奥会冠军孙长亭、孙海涛等15位冠军组成的中国宋庆龄基金会冠军“爱心团”近日来到贵州大学，将体育精神带进高校。

此外，“爱心团”中还有“中国女篮第一中锋”郑海霞、为中国实现冬奥会奖牌零的突破的速滑名将叶乔波、曾获四枚奥运奖牌的羽毛球名将高崚、雅典奥运会网球女双冠军李婷、奥运会射击双冠王杨凌、伦敦奥运会体操冠军郭伟阳、前女排国手李娟和前男篮国手王仕鹏。

在活动现场，王皓、孙长亭、杨凌和高敏与贵大学子分享了各自的成长经历。李娟、高崚、李婷和王仕鹏回答了贵大学生的提问。冠军运动员还向师生捐赠了《冠军心路》系列丛书。

2015年5月，宋庆龄基金会联合百位冠军正式发起成立“中国宋庆龄基金会冠军运动员基金”，组织冠军走进高校、社会福利院及偏远地区小学等进行分享与互动，通过分享冠军运动员心怀梦想、自强不息、坚持不懈的励志故事，传递给青少年儿童阳光乐观、勇敢顽强的体育精神。

（立　风）

图为活动现场（资料照片）

北京市大兴区中老年体育协会冰轮双滑队的队员

小朋友在冰场上练习滑冰

相约什刹海　老少齐戏冰

焦子越　文/图

“三九四九冰上走”——时值隆冬，正是冰上运动的大好时节。

近日，笔者来到北京什刹海公园，当胡同小巷还休憩在冬日的暖阳里，后海的冰面上早已热闹起来。溜冰、冰上自行车、冰滑梯、冰车小海豚……人们的运动热情在冰上绽放。

“站上冰场很自豪”

今年，什刹海冰场共开放16万平方米的滑冰区域，其中包括6万平方米的前海冰场和10万平方米的后海冰场。

放眼冰场，最亮眼的莫过于冰场中间着彩色队服队伍。“领队”刘女士介绍，他们来自北京市大兴区中老年体育协会冰轮双滑队，夏天练习旱冰，冬天就来冰场滑冰。

据介绍，这支队伍中大多是退休老年人。平时只要有时间，大家天天来冰场。“滑冰动作是蹲姿、背手，能够锻炼肌肉和韧带力量，而且对膝盖关节、颈椎、腰椎、心肺功能都非常好。”谈起滑冰对身体健康的好处，几位老人如数家珍。

刘女士说：“我们年龄大了，站上冰场就觉得很自豪。不光要有健康的身体，心情还要愉快，这样才能身心健康！”她的背后，滑冰的老人形成一道道彩色的弧线，运动的劲头毫不逊色于年轻人。

滑出冬奥新希望

除了老当益壮的老人，还有很多小朋友也活跃在冰场上。一次次摔倒、一次次爬起来，没准中国冬季项目的未来之星就在其中。

陶女士是其中一个孩子的母亲，孩子训练时，她在场边用相机记录。“我的孩子7岁多，学滑冰有两三年了。”陶女士说，因为北京要举办2022年冬奥会，学校非常支持冬季项目的普及，也开设了滑冰课。

还有不到一个月，冬奥会就要在韩国平昌开幕了。如今，冰雪项目在青少年中的普及程度正在加强，冰雪项目的后备力量越发壮大，很多家长也希望让孩子接触冰雪运动。

陶女士说：“现在还是一个爱好，未来也要看孩子自己的兴趣。如果年龄大一些了，他也真心喜欢，我们做父母的也会支持他从事冰雪运动。”

冰上运动享乐趣

无论是男女老少，都能从冰场上收获快乐。来自浙江的小张现在北京工作，周末约上两个同事来冰场感受与家乡截然不同的冬季乐趣。

“我们是南方人，以前很少见到雪。”小张笑着说，“这是我们第一次滑冰，今天天气又特别好，我们觉得很开心。”

小张说，多亏了冰场上热心滑冰爱好者的指点，才让她们摸索出一些要领，慢慢滑了起来。“以后有时间还会来的，滑冰这个运动对健康很有益。”小张的同事说，“平时上班久坐，缺乏活动，像这种户外运动特别适合。”

乘着冬奥会良机，冬季项目“飞入寻常百姓家”。参加冰雪运动，感受冰雪魅力，成为更多人追求健康的生活方式——不仅锻炼身体，而且愉悦身心。