

高桩之上,身披金、银、红、黄等不同色 彩的南狮辗转腾挪,时而腾空飞跃,时而俯 身蠕行。伴随着铿锵有力的锣鼓声,舞狮者 上下翻飞,摆出"沉睡惊醒""摇头摆尾""仰 视低顾"等造型,将醒狮威武勇猛、醉态酣 然等神态表现得淋漓尽致……

新春前夕,在广东佛山南海区西樵 镇,第七届CCTV贺岁杯狮王争霸赛精彩 上演。来自广东、福建、广西、香港、澳 门等地的舞狮高手, 齐聚南狮的起源地南 海,以狮会友,喜迎新春。

都说"有华人的地方就有舞狮",来 到醒狮的源头才知道,这头目光炯炯、姿 态万千的狮子,缘何穿越时间、跨越地 域,令无数中华儿女心驰神往。

#### 看南狮:神态与形态合一

提起西樵,有个如雷贯耳的名字不能 -一代武术宗师黄飞鸿,正是出生 于西樵山下。而黄飞鸿对南狮技艺的传承 与创新,也成为其传奇人生中的一段佳话。

此次在黄飞鸿故里举行的狮王争霸 赛,便是采用了南狮项目与规则。与讲究 写实的北狮相比,南狮的造型更看重神 韵。在大锣、大鼓、大钹的激昂声乐中, 雄壮的猛狮摆出跃、扑、扎等生动的动 作,令人振奋、警醒,因而又有"醒狮"

"看南狮,主要是欣赏狮子神态与形 态的合一。狮子要在舞动中表现出喜、 怒、哀、乐、动、静、惊、疑等8种神 态。"来自澳门武术总会的舞狮选手赵文 杜说,"其实狮子本身只是一件工艺品, 只有靠人狮一体、靠狮头和狮尾的合作, 才能让狮子具有灵魂。"

比赛中,参赛队伍要完成传统套路 ——狮子上山以及自选套路——高桩舞 狮两个项目。"狮子上山"项目中,由一 名选手头戴面具、扮演憨态可掬的大头 佛,与醒狮俏皮互动,引导狮子爬上长 条凳搭成的"山顶",并完成"采青"等 规定动作。

如果说传统套路是令人捧腹的喜剧 片, 高桩项目则是险象环生的动作片。比 赛中,狮头与狮尾的两名选手伴随鼓点, 在高低错落、最高约2米的桩上舞动、跳 跃, 高难度的动作引得观众阵阵惊呼。

中国龙狮运动协会技术委员会副主任

黎念忠说,传统套路主要考察选手在神 态、形态、器乐配合、步行步伐、编排、 服装、礼仪等方面的基本功,而自选套路 则更看重选手的难度表现。他说,今年南 狮的规则有望进行更新, 如在传统套路中 调整评分比重,以更符合这一项目的特 点,促进南狮的发展。

#### 学南狮:中华文化传播样本

"舞狮在中华文化中具有重要的地位, 世界各地的华人都是龙狮文化的传播者。 我们希望发展传统文化和民间体育项目, 壮大中华文化的软实力。"国家体育总局社 会体育指导中心一部主任余汉桥说。

事实上,舞狮从无到有、由大到强发 展史, 便是一部文化的交流史。中原地区 原本没有狮子,直到汉朝时,才陆续有狮 子沿着丝绸之路从西域传入, 舞狮运动也 随之萌生、壮大。进入近现代,随着华人 的脚步漂洋过海,舞狮也随之落地生根, 成为中华文化传播的生动样本。

"过去,想练习舞狮要经过多年的武 术训练,可不像现在这么简单。"香港润 福堂国际龙狮总会主席兼总教练李润福 说,"狮子代表着武馆,钹和锣代表兄弟 姊妹,大鼓代表教练。如果你坐别人的鼓 上,就是不礼貌的表现,徒弟可是要上去

1983年,李润福在香港成立了自己的 武馆和狮队。几十年下来,他教过的学生 已经有千余人。由于多次在全港舞狮寨上 拿到前三名的成绩,李润福的狮队常常来 内地或出国参加比赛。今年来到佛山,他 特地让队伍带上了粉色的狮子, 以配合新 春的喜庆气氛。

"随着这项运动的普及,舞狮跟时代的 融合也越来越深。比如每个狮子都有不同 的造型,有的凶猛,有的可爱。"李润福说。

赵文杜从5岁便开始练习舞狮,如今 已经有20多年。"澳门舞狮推广得很好, 参与舞狮的人也很多。我们经常代表澳门 到世界各地表演, 让更多人感受中华文 化。"赵文杜说,春节期间,从大年三十

到大年初九, 澳门每天都会有舞狮活动。 从走出去到请进来,通过比赛等方 式,醒狮走向世界的步伐越走越快。黎念 忠说,在东南亚一带,除了原本舞狮开展 较好的新加坡、马来西亚和印尼外, 近几



参赛选手在传统套路比赛中。

孙 静摄

### 链 接

2019年第七届CCTV 贺岁杯狮王争霸赛暨迎新春全民健身嘉年华,将于北 京时间2月5日(正月初一)8:00-9:55在CCTV5播出。

年缅甸、泰国、越南等国的舞狮水平也越

#### 传南狮:更多孩子参与其中

作为高桩南狮的起源地, 南海可谓处 处有"狮意"。"春节期间,各村的醒狮队 会走进家家户户拜年,祝福大家龙马精 神、吉祥如意。"佛山市南海区文化体育 局(旅游局)局长梁惠颜说,醒狮文化和 精神已经成为南海的文旅品牌,未来要通 过与龙舟、休闲体育、文化创意的结合, 推动传统文化的创新和发展。

作为非物质文化遗产,如何让更多的 年轻人加入其中,是舞狮运动传承发展的

梁惠颜介绍,目前南海区有2700多 个醒狮团队, 西樵镇每个学校都有醒狮 队,孩子们从小就可以参与醒狮运动。为 推动武术拳馆和醒狮队伍发展, 当地创办 了功夫角,每个星期在不同的地方进行公 开展示,并纳入政府支持项目,以解决基 本的费用问题。

赵文杜说,澳门的70多所小学中, 已经有10多所开展了舞狮活动。不过, 在推广过程中,也有一些小烦恼。

"现在很多父母都很溺爱孩子,有的 不想让孩子太辛苦,有的怕耽误课程。' 赵文杜说,澳门武术总会因此要求参加舞 狮的小学生必须达到一定的学习成绩门 槛,才能拿到舞狮队的"入场券"

李润福的舞狮队如今有了越来越多的 女队员,并成立了专门的女子舞狮队。参 加此次争霸赛的唯一一名女将,就出自他 的队伍。

"过去女孩子是不能练舞狮的,很多 人认为不吉利。"李润福说,"但现在很多 家长也想让女孩子感受一下舞狮。"



# 这些民俗运动 也有年味儿

刘奇

#### 玩 冰

春节正逢寒冬, 我国北方很多冰面都结 冰了,各地的冰场也陆续开放。趁着春节放 假,和家人朋友一起去冰场滑冰不失为一个 好主意。2022年冬奥会申办成功以来,民众 对于冰上运动越来越喜爱,滑雪、滑冰成了 很多人冬天健身游玩的必须项目。

春节过后气温逐渐上升,冰面也慢慢融 化了。按照往年的经验,2月初至2月中旬北 方的各大冰场就将关闭。春节期间,走亲 戚、聚会之余,不妨带上家人或者朋友去体 验一下冰上运动带来的快乐。

#### 要中幡

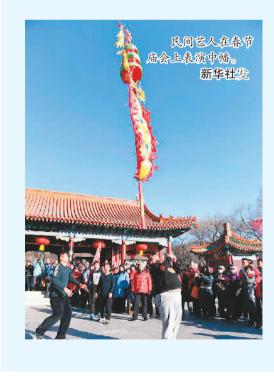
中幡是体育与娱乐、力量与技巧结合的 传统体育项目, 也是中国的传统春节民俗。 作为我国古老的民间艺术、传统体育项目以 及国家非物质文化遗产,中幡是我国民间艺 术的珍贵遗产。

据史料记载,中幡起源于唐、宋年间,至今 已有1000多年的历史。中幡早年叫"大督旗", 又叫"大执式",用于军队的仪仗,指挥等。后来 传到民间,经过演变成现在的中幡。

#### 抖空 竹

空竹是中国北方一种喜闻乐见的民俗体 育项目。早些年间为宫廷玩物,是中国传统 杂技中简单小巧、信手可得的物件。现在空 竹表演已经十分成熟,是值得观赏的一项民

春节期间, 抖空竹是适合一家老少共同 参与的运动。与此同时,多地的春节庙会上 都会有空竹表演,不仅可以一饱眼福,也可 亲自动手,满足对于"年味儿"的需求。



## 阿勒泰的校园冰球队



2013年,富蕴县 小学在成立了新疆 阿勒泰地区的首支 校园冰球队,他们以 培养高水平冰球后 备人才为宗旨,率先 在阿勒泰发展校园 冰球运动。目前这支 冰球队共有50名10 岁至14岁的小球员。

小球员训练。

新华社记者 沙达提摄

图为教练指导

### 陕西整治保健市场乱象

本报电(记者高炳)根据国家市场监 督管理总局等部门工作部署,陕西省近日 开展"整治保健市场乱象百日行动",1月 21日至4月18日为集中整治阶段。

据了解,整治重点场所及区域包括: 存在会议营销活动的宾馆酒店;销售对象 主要为老年、病弱群体的"保健"类店

铺;容易发生"保健"市场推销活动的社 区、公园、广场、车站、码头等人员密集 场所。整治重点行业及领域包括:宣称具 有"保健"功能的器材、用品、用具;日 用消费品;净水器、空气净化器等日用家 电; 玉石器等穿戴用品; 声称具有"保 健"功效的服务等。

## 旅游养老莫止于"看上去很美"

前段时间和同事聊天,得知了一种当 下老年人时兴的养老方式——旅游养老 有媒体也将此称之为"候鸟式养老"。夏天 飞到东北纳凉, 冬天飞到海南避寒, 一待 就是好几周甚至三四个月, 顺便去城市周 围的景点游玩一番, 听起来舒服极了。随 着旅游养老的风靡,越来越多二三线城市 甚至四线城市也开始借助自身生态资源, 打造旅游养老产业。

但最近的媒体曝光, 让旅游养老的美 好形象"破了功"。一些城市的养老基本设 施保障跟不上,一到旺季就闹"水荒""电 荒",有老人反映"连冲厕所的水都没 有";菜价贵、公共交通不便、老人看病没 法报销,这些与日常生活息息相关的诸多 服务,都谈不上"质量";房子空置时间 长,物业费、有线电视费攒了一大堆,缴 费时心里直喊"疼"……

旅游养老是养老服务业里的新鲜事 物,它的出现体现了中国老年人需求的悄 然变化。随着经济社会发展, 老年人越来 越追求物质生活的好品质、精神生活的高 品位、社会生活的深参与, 对老年生活的 需求已不再只是"生存",更要求高品质、 高获得感, 其服务需求从简单生活照料向 多层次、多样性、个性化需求转变,消费 需求升级态势明显。

这些要求催生了多种多样的新型养老 服务,带来巨大发展机遇,同时也给相关 产业提出了更高要求。比如旅游养老,其 季节性明显, 旺季时对所在城市资源需求 量大,淡季又少下来。如果分配不合理, 就会出现旺季公共休闲娱乐设施紧缺, 交 通拥挤, 医院人满为患, 菜市场、商场、 饭店、宾馆等供不应求……而到了淡季, 很多地方又人去楼空,投资方亏本经营。 这种交替性明显的养老模式给城市管理与 公共服务带来挑战, 许多地方由于前期没 有做好规划, 在发展时出现城市公共资源 和公共服务明显难以承载的情况,最后不 仅无法满足"候鸟"老人的养老服务需 求,也影响自身产业发展。

解决办法说来并不难,就是对城市进 行更精细化的治理。从交通、餐饮、日间 照料到娱乐、医疗甚至水电、垃圾处理 等,都需要"像绣花一样精细",改变过去 的粗放式发展。政府和相关专业机构要把 自己摆在服务者的位置上, 沉下心去了解 市场需求,一点点慢慢调整,几经磨合, 逐渐适应庞大老年群体多样化多层次养老 需求,促进养老服务增加供给、改善质 量, 最终真正做到"老有所养"。

