人民日报海外版

2026年11月13日 星期五

责编：尹 婕 邮箱：rmrbyinjie@163.com

目瑙纵歌 歌纵天下

本报记者 李茂颖 张 驰 叶传增

“铓锣一响震山空，银泡衣闪动”……

11月8日，2026“一带一路”媒体合作论坛中外媒体采访调研行记者来到云南昆明。

何以迎客？唯有欢歌。

翠湖宾馆内，灯火明亮，音乐响彻。千年非遗目瑙纵歌，踏鼓而起——银泡闪，长刀亮；一舞千年，一歌纵情。两个小时，当地艺术家们用最原始、最纯粹的歌舞展示，热情欢迎中外媒体记者。

酣畅淋漓间，一支云南的山野之舞，就这样引起世界的共鸣。



①



②



③



④

古舞新生：“竹楼中央篝火红”

景颇人说，目瑙纵歌是天上的舞蹈。太阳宫里的盛会上，地上的百鸟飞去学了，把舞步带回人间。

事实上，“目瑙纵歌”讲述的是景颇先民从青藏高原迁徙而来的历史。传说舞蹈的路线，就是先民迁徙的路线。抬手踏步间，打猎、添柴、挑水的日子被一一还原。一部民族史书，就这样被镌刻进舞姿。景颇先民翻横断山脉、渡伊洛瓦底江，把迁徙的路踩成舞步，最终落在滇西南德宏的坝子上。

万人共舞，最为震撼。2012年，芒市广场18604名舞者同时起舞，刷新“世界最大规模景颇族目瑙纵歌舞”世界纪录。

为何舞步不乱？目瑙纵歌省级代表性传承人排麻约说，最重要的是领舞者的把控。28名领舞者中，14名“瑙双”，14名“瑙巴”。瑙双立于队首，头戴雀鸟羽毛簸冠，身着丝质长袍，手持长刀，掌控节奏与队形；瑙巴辅助领舞，带动群众，维系秩序。

排麻约12岁那年，父亲排麻早把他领进传承的门。而排麻早正是1980年陇川恢复目瑙纵歌后的首届“瑙双”。

“看这个‘顿步摆肩’的动作，祖先都说是向鸟学的。”排麻约演示着动作——犀鸟最有威望，孔雀最美丽。尊重自然、尊重万物，成为景颇族一代又一代传承的理念。

2006年，“景颇族目瑙纵歌”入选第一批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。“百鸟传舞”“万人之舞”的美誉流传至今。

这支舞能传下来，靠的不是供在橱窗里，而是一代代舞者的传承。

2019年5月起，陇川县开启“天天目瑙纵歌”，不限民族，不分年龄，任何人都可参与。最初，站外围的观众多，参与的舞者少。游客站很久，问一句：“这是啥？”领舞者和传承人耐心答。后来，问的人少了，直接跟上队伍一起跳的人多起来。云南大学副教授李伟华说，目瑙纵歌的包容性和参与感、良好的群众基础，是传承不断的关键。

可真正让它从山寨跳到网上、跳到海外的，是两代创作者的笨功夫。

1991年之前，目瑙纵歌的配乐多靠洞巴、吐良。“总觉得少了点压阵的气势。”德宏傣族景颇族自治州景颇民族文化工作团原团长、二级作曲石勒干想为万人共舞重新谱一首曲子。老调子得留，洞巴调、文崩调，传承数百年；节奏得全，铓锣鼓点要有，舂米、砍柴的节奏也要糅进去。气势不够怎么办？用管弦乐，选五声调式和进行曲结构，写出景颇族不畏艰难险阻、勇敢向前的精神。

1991年，石勒干创作出《献给景颇人迎宾曲》，后改编完善为《目瑙纵歌进行曲》，一用30多年。少有人知，这首“经典”本身，就是对传统的一次翻新。

30多年后，2026年2月，80后音乐人甄臻在网上刷到万人共舞，一下被“击中”。“传统民族音乐多是小调，而这首曲子竟然这样大气。”他动了改编的念头。第一步填词，笔一落，撞上一堵看不见的“墙”，写出来的内容，和曲子对不上。他没有硬写，回头翻文献、看视频，读景颇族的发源、迁徙、抗击外来侵略者的故事。读着读着，他发现这个民族的性格是勇敢刚毅的，具有在迁徙中不断向前的精神。

“翻过多少坡，终要向火光”“家，是火塘不灭的种”。他借助AI合成人声，加入电子变奏，把传统旋律和电子乐、流行节奏糅在一起。石勒干听过之后说，歌曲所唱的精神，和自己创作的曲调“很一致”。

读懂传统的厚重底蕴，用新技术、新媒介赋予传统文化新的表达，民族非遗才能活水长流。甄臻总结道：“文化传承的桥梁是一颗真诚的心。”

曲子成了。可一支舞的生命，终究不在曲谱里，而在脚步上。老调子长了新声，接下来要长的，是新的舞场。

踏歌致远：“青烟直往天上升”

通过手机屏幕，这支舞跳向更广阔的世界。

今年3月，甄臻改编的《目瑙纵歌》在网上传开。明快的节奏、悠扬高亢的旋律、浓郁的民族风情，引发无数网友关注。如今，这首歌在短视频平台的浏览量已达86.2亿次，目瑙纵歌话题全网播放量突破百亿。

一首歌，把一支藏在滇西南坝子里的舞，唱到了无数人的手机屏幕上。此后，许多网友加入转发、二创大潮。目瑙纵歌的舞步跳着跳着，就跳出了屏幕，走向国际。

今年，尼日利亚华星艺术团把目瑙纵歌搬上尼日利亚华侨华人庆中秋、迎中国国庆活动的舞台，压轴登场。上百名演员同台，华侨华人、本地民众、少年儿童交错列队，携手共舞。传统景颇舞步搭配尼日利亚民族特色服饰，鼓点铿锵，舞姿昂扬，瞬间点燃全场。

如今，鼓点在“一带一路”媒体合作论坛中外媒体联合采访的现场响起。

各国记者伴随着音乐，舞在了一起。鼓点先起。景颇族的表演者，头戴太阳神鸟帽，手持长刀，踏出第一步。场边的掌声、笑声、喝彩声，混着鼓点，一浪高过一浪。外国记者随之加入队伍，跟着鼓点舞动起来。

精彩处，刀光起。景颇族表演者夺石先昆拔刀入场。景颇刀舞，是景颇汉子的筋骨，刀随身转，身随刀走。长刀劈、挑、格、挡，寒光闪闪，脚步生风，全场叫好。

音乐与舞蹈里，不同的人听出了不同的东西。南非约翰内斯堡大学非中研究中心高级研究员科菲·库阿库说：“这节奏感带劲，让我想到了我的家乡。”他用了两个词：感染力、凝聚力。他说，音乐能让不同国家的人“在同一频率上共振”，“回家后，我想把目瑙纵歌推荐给朋友和家人”。

云南省民族学会景颇族研究专业委员会副主任委员思单干下班后专程赶来，换上服装，加入表演的队伍。“看到外国记者也能跟着我们目瑙纵歌的节拍一起跳，我心里特别触动。音乐没有国界，目瑙纵歌的旋律不分民族、不分国度，能把大家的心连在一起。这就是最好的文化交流。”

巴基斯坦战斗媒体集团记者努尔·乌拉跳完一圈说，这是这趟调研行里最棒的活动之一。舞蹈、服饰、手持的物件，都展现着中国的历史文化。他说，国家在发展进步，中国人依然和自身的历史、文化根脉紧紧相连。

来自巴巴多斯的媒体人赫米娜·埃尔科克换上了云南少数民族的服装。她往舞队里一站，顿步、摆肩，学得有模有样，笑容明媚：“我感受到了这首曲子的力量，我们说着不同的语言，来自不同的国家。这支舞蹈把我们汇聚到一起，一同起舞、紧紧凝聚在一起。”

联通民心：“纵歌喜迎天下朋”

云南待客，从来不止于一支舞。

舞是脚上的礼，宴是舌上的礼。一支舞让人站到一起，一碗过桥米线、一盒咖啡，则让人坐到一起。场上跳的是云南风情，场边品的是云南风味，把远道而来的人聚拢到同一个场子。

一碗碗过桥米线端上桌，主厨冯师傅讲起了食材：“先荤后素，先生后熟，最后下米线。”过桥米线吃的就是个“烫”字，汤面一层油封住热气，碗端上桌，汤还在冒泡。“汤，是过桥米线的灵魂。”地道的过桥米线鲜香四溢，主厨细致讲解食材甄选、古法熬制与非遗饮食技艺，娓娓讲述云南山水孕育的烟火风味。

记者们围到桌前，一人一碗。“能不能加辣”“这汤鲜”，桌前一片热闹。一碗米线，汤是汤，料是料，各是各的味。可进了碗，搅一搅，就成了同一碗鲜。努尔·乌拉吃完，当场询问：“这米线能不能带走？”在得到肯定的答案以后，他立即买了几包，说要带回去给家里人尝尝。其他国家的记者也围过来，问产地、问做法、问能不能寄回国……一碗鲜，就这样从昆明桌头，牵出了跨山越海的念想。

席间还摆着一盒盒咖啡礼盒，这是来自云南山野的礼物。昆明莎丽娃饮品有限公司品牌负责人李沫带着自家的咖啡礼盒来到现场，一一送到前来调研的外国媒体记者手中。这些咖啡豆精选自云南澜沧、保山、普洱等产区，带着浓浓的当地风味。接过礼盒，几位外国记者端详起罐身设计，仔细询问产地和冲泡方式。

索马里国家通讯社编辑阿卡迪卡尼·艾哈迈德的家乡在咖啡黄金产区肯尼亚。常年和精品咖啡豆打交道的他深谙咖啡品鉴之道：“在这里第一次喝到了云南的咖啡。”李沫递给他一款来自哀牢山橙花树下的咖啡，带着清新的花香和果香。“在咖啡里融入更多风味，这样的设计很有新意，我要好好品尝下。”阿卡迪卡尼·艾哈迈德说，“当然，我们肯尼亚的咖啡也很好。”

一杯咖啡，联结两国风物；一缕醇香，延续跨洋情谊。咖啡的香，不争高下，只求相知。

“舞蹈和咖啡，其实都是云南递给世界的名片。”李沫说，“我们想借一杯咖啡，让外国朋友记住云南的味道，也希望云南咖啡能顺着‘一带一路’，走到更多国家的餐桌上。”

云南人好客。在舞步里，无论你来自哪里，来了，就是队里的人。鼓点声声，人人欢喜。不认识？跳完那圈就认识了。舞步不设门槛，一圈跳下来，陌生人成了同路人。跳累了，野菜、烤肉、舂鱼端上桌，用芭蕉叶折成碗，便可享用。

和谐安宁的夜晚里，没有距离、没有隔阂、没有疏离。掌声、歌声、笑声、鼓乐声交织回荡，中外友人自由交流、真诚邀约。“欢迎来到我的家乡”“欢迎再来云南、再来中国”，一句句质朴真挚的祝福，在夜色中流淌，让山海相牵的情谊，在踏歌相逢中愈发醇厚绵长。

千百年鼓乐不息，山海间纵歌正酣。

一个朋友就是一个世界；一个世界就是一群朋友。

而这，或许就是“一带一路”串联起来的民心相通吧。

图片说明：

图①：当地非遗传承人表演传统民族技艺。 本报记者 **张武军**摄

图②：外国媒体记者加入现场舞蹈队伍。 本报记者 **张武军**摄

图③：目瑙纵歌和相关舞蹈成为云南当地群众喜爱的文艺形式。 **资料图片**

图④：演职人员着民族服装，表演刀舞。 本报记者 **张武军**摄

监 制：李 舫 王 恬
统 筹：熊 建 张意轩
策 划：史鹏飞 尹 婕
版式设计：李在阳



在云南德宏州陇川县举行的景颇族目瑙纵歌狂欢活动上，身着景颇族服饰的姑娘跳起欢快的舞步。 **桂金再**摄

■记者手记

鼓点相和，自有山海共鸣

李茂颖

千年目瑙纵歌，踏新声而兴，携包容而行。

这支舞能够跨越山海、打动人心，绝非偶然。它源自景颇村寨的火塘，舞步里藏着先民迁徙跋涉的久远记忆。从村寨里万人同舞的盛会，到网上广为传播的短视频，再到外国友人一同参与的文化活动，古老的目瑙纵歌一步步走出大山、走向世界。目瑙纵歌持续焕发活力的过程，正是中华文化开放包容、美美与共的真实体现。

古丝路之上，驼铃往来，货通四方；今天的“一带一路”，串联山海的同时，更以人文相通凝聚人心。

春城昆明的夜色里，鼓乐不息、舞步不息、善意不息。一场共舞，就是一次最朴素的文明邀约。不需要复杂的介绍，铿锵一致的鼓点就是最好的沟通方式，大家跟着节奏迈步，陌生感在舞步里慢慢消散。

和羹之美，在于合异。一场春城的目瑙纵歌，也是一场文明相拥。一支舞从滇西南的坝子跳到非洲大陆，一碗米线从春城桌头端给四海来客，一盒咖啡从红土高原出发跨越重洋。滋味各有千秋，依然可以交融成一碗鲜香；语言各有腔调，不妨碍同唱一曲欢歌；每个民族都有自己的舞步，照样能踏进同一个鼓点。差异从来不是隔阂，恰恰是文明对话的基础。

媒体正是文明对话的桥梁。这场“一带一路”媒体合作论坛中外媒体采访调研行，搭建起面对面的交流平台，让远方的朋友走进来、动起来、尝起来，在亲身参与里感受传统如何焕新、开放如何落地，在真切体验中理解，在理解之后心生亲近。

一起跳舞带来的默契更容易消除偏见，一同品尝美食也更容易拉近彼此距离。正是这种亲身参与，让停留在纸面的“了解”变成实实在在的“喜欢”，短暂的好奇也会慢慢沉淀成长久的情谊。有外媒记者在体验之后心生向往，表示有机会想到中国旅居一段时间，深入感受这里的生活。

目瑙纵歌的舞步，本就是先民翻山越岭、生生不息的印记；如今舞圈越画越大，把不同国度、不同文明的人紧紧聚拢在一起。鼓点落地之处，文明互鉴的种子便生根发芽。

大道致远，志合可越山海。鼓点相和，自有山海共鸣。