

她从渔家女华丽转身为形体导师 40岁开始跳舞的追梦人 以光和热传递女性力量

□记者 朱蔚

倾诉人:白玫
倾诉时间:1月5日

从东极青浜岛上的渔家女到国际旗袍舞台的璀璨之星,57岁的白玫用近二十年的坚持与热爱,书写了一段平凡女性不平凡的蜕变之旅。她曾获海上丝路国际旗袍盛典最高奖“金牡丹”奖、香港卫视“最上镜旗袍画中人”、CCTV文艺汇演金奖等多项荣誉,2025年,她再获中国形象金牌旗袍模特国际巡回大奖赛金奖,并成为浙江省金龄华尚盛典首席金牌导师。

从40岁懵懂踏入舞蹈世界,到创办“白玫优雅女子学院”,她将形体美学带给无数中老年女性,期待将东方优雅与女性力量传递给更多人。



40岁,遇见舞蹈

40岁之前,舞蹈对白玫来说,是一个陌生的领域。她生长在东极青浜岛,早年曾在东极供销社上班,也跑过保险,日子过得平静。唯一与他人不同的是她的身高,一米七,在南方女性中显得格外高挑。也因此,她常被人说“粗犷”,从未与“纤巧”“优雅”这些词有过关联。

转变始于一句无意的话,有人对她说:“练练形体,气质会好。”白玫懵懂地走进了拉丁舞课堂。她连舞伴都没有,一位女友拉她凑数,让她跳男步。跳了一段时间后,又有人提醒她:“白玫,你跳拉丁容易显得更硬朗,试试摩登吧。”

像是摸着石头过河,她尝试了拉丁、摩登、芭蕾、肚皮舞……什么都学。当时她还住在沈家门的金鹰海景小区,晚上常一个人在小区的空地上,对着手机视频练习舞蹈。起初,邻居只是远远地看着,渐渐地,有人开始跟着比划。也许这就是女性的天性,无论什么年纪,心里都藏着对美的向往。

跟着她跳舞的人越来越多,一支队伍就这样悄然成形。她们第一次公开表演,是在沈家门街道,跳的是《天竺少女》。看着姐妹们认真而努力的样子,白玫感觉到,心里仿佛有什么东西悄悄扎下了根,这样的公益教学,一教就是七八年。

从小区空地练习到创办学院

有了队伍,就需要一个像样的地方。大家一直在户外练习,下雨刮风怎么办?白玫决心给姐妹们一个“家”。

她在东港租下了一间工作室。说是工作室,其实布置得极其简单。白玫把自己多年来学过的舞蹈融会贯通,自创了一套“白玫十四节形体课”,并在浙江省版权局做了登记。她开始系统地带课,教形体,也教旗袍走步。场地需要租金,开销不小,但她只象征性地收取一点费用,一年一千多元,每周三节课,算下来一节课才十块钱。有人说她傻,这

点钱连场地水电都不够,她笑了:“我图什么呢?就图大家能有个地方,一起变好。”

来学形体的姐妹形形色色,年龄从40岁到70岁不等。很多人刚来时含胸驼背,眼神躲闪,觉得自己“长相不咋地”“不是这块料”。白玫总是温柔地鼓励:“我们来,不是要和别人比,是和昨天的自己比。”

在她看来,旗袍是最好的“盔甲”。当姐妹们换上合身的旗袍,随着音乐节奏缓缓走出时,眼中总会闪过一道光。腰背不自觉地挺直,下颌微微抬起,一种从未有过的自信,从内而外透出来。白玫常对她们说:“我们这儿像‘幼托班’,把你们一点点雕琢好,到哪儿都能发光。”

“带头人”的甜与苦

“带头人”这三个字,听起来光荣,肩上的担子却沉重。

白玫坦言,每天一睁眼,就是排课、编舞、选音乐、准备演出服装道具。每次外出表演,她就像个“老家长”,操心车况、安全,还要惦记每个人的状态。姐妹们年纪大了,记性差,上次排得好好的动作,下次来全忘了。白玫不许她们互相埋怨:“咱们慢慢来,一遍不行就十遍。”

最难的是经费。工作室的房租、装修、服装、外出比赛的食宿……处处都需要钱。没有投资人,全靠自己节省。这么多年来,她甚至没有买车。白玫算过一笔账:买辆车至少20万,每年养车两万,十年后车报废了,什么也不会剩下。

她把省下来的钱,全部投进了工作室。“车会变旧,会报废。”白玫说,“但投资在姐妹们身上,看她们一点一点蜕变,那种发自内心的开心,没法用钱衡量。”

累吗?当然累。身体累,心也累。有时在家里,想起这些年的艰难,她也会默默掉泪。一个人明明可以过得舒舒服服,为什么要让自己这么疲惫?但这念头总是一闪而过。看看那些期待的眼神,看看大家逐渐挺拔的身姿,她知道,自己放不

下这支队伍。使命感仿佛浑然天成,一支团队成形很难,散开却很容易。只要她还能动,就要带着大家走下去。

这些年来,团队里的姐妹来来去去。有人当了奶奶要带孙子,有人被别的团队“挖”走。白玫从不强留,也从不挖别人的墙角。来的,她欢迎;走的,她祝福。

走得再远,根还在岛上

随着时间推移,白玫的名字渐渐传开。她荣获了首届海上丝路(国际)旗袍盛典最高奖“金牡丹”奖、香港卫视“最上镜旗袍画中人”、CCTV群星文艺汇演金奖等多项荣誉。舟山市文化馆、定海工人文化宫、普陀文化馆纷纷邀请她去上形体美学公益课,希望她能帮助更多女性提升气质修养。

在白玫心中,最难忘的还是下海岛做公益课的时刻。有一次她去嵊泗,看到那里的姐妹们眼中闪烁着渴望,她们平时只能对着手机视频揣摩动作,有老师上岛指导,她们学得格外认真,悟性也极高。白玫记得特别清楚:只上完一堂课,下一堂课等她们换上统一的服装走出来时,整个人的精气神都变了。那一刻,她有被感动到。

她也是从小岛走出来的人。如今有了能力,总想着把美好的东西带回去。她常常憧憬:什么时候能回青浜岛,在生她养她的海边,实景演绎一场旗袍秀。海浪、礁石、旗袍与女性挺拔的身影交织在一起,那画面,一定很美。

白玫也开始认真思考“传承”的问题。她想找一个接班人,最好40岁左右,有热情,有耐心,能接过她手中的接力棒,持续地给更多普通女性带去光和热。

2026年,她还有一个心愿:想排演一部大型的、有情景的旗袍故事剧,演绎不同年代的旗袍文化与女性风貌。这是一个大工程,需要编剧、导演、化妆、拍摄团队共同完成,她也期待着能与一路支持的姐妹们,一起完成这场旗袍文化之约。

照片由受访者提供