

# 从水产老板到舞龙达人 舟山70岁“犟老头”用热爱诠释年龄只是个数字

□记者 高阳 文/摄



1月14日上午,东港莲洋广场的海风猎猎作响,一条25米彩龙在70岁的张志平手中仿佛被注入了生命,破风而上。风来之时,他顺势侧身,龙身随之舒展,如碧波中穿梭的游龙;风力渐弱,他手腕轻转,长龙便盘旋环绕,龙头高昂间尽显灵动。阳光洒在他挺拔的身姿上,汗水从额头冒出,却丝毫不影响他动作的精准与利落。放下布龙的间隙,他抬手擦汗,臂膀肌肉线条清晰可见,难怪网友留言赞叹:“身姿挺拔,还有胸肌,身材蛮赞!”

这位在舟山本地小有名气的舞龙达人,用日复一日的坚持,打破了人们对“古稀之年”的固有认知。近日,记者走近张志平,听他讲述与龙共舞的岁月,感受那份跨越年龄的热爱与坚守。

## 每天舞龙两三小时 180斤胖子练成“肌肉大叔”

“以前做水产生意、开饭店等等,每天起早贪黑,脑子里想的全是货源、客源,根本没心思搞什么爱好。”张志平笑着说,退休后突然闲下来,反而有些不适应,总想着找点事情做,填补生活的空白。

这份空白,最终被舞龙填满。他与舞龙的缘分,还要追溯到在江西做生意的日子。“江西那边的人特别喜欢搞民俗运动,不管是街头还是广场,经常能看到有人打陀螺、甩鞭子,还有不少人组队舞龙。”

好奇之余,他开始主动上前交流,慢慢了解到舞龙的门道。“那时候就是觉得好玩,跟着他们学了点皮毛,打打陀螺、甩甩鞭子,跟着舞几下8米长的龙。”张志平说,回到舟山后,他就开始自己摸索着练习舞龙。

没有老师指导,张志平就靠着在江西时记下的零碎技巧,慢慢琢磨。“最开始练的是8米的短布龙,看着不长,但发力也需要技巧,舞不了一会儿就胳膊酸、肩膀痛。”他说,那时候每天早上天不亮就去广场练习,中午吃完饭后又接着练,除了下雨,几乎没有间断过。“有时候一个动作练不好,就反复练几十遍、上百遍,直到熟练为止。”正是这份较真的劲儿,为他后来驾驭长龙打下了坚实的基础。

“以前我体重180斤,是个不折不扣的胖子,颈椎、腰椎都不好,经常腰酸背痛。”张志平说,自从开始舞龙,每天坚持练习两三个小时,上半身力量明显增强,颈椎、腰椎的毛病也慢慢好了,体重也降到了合适的范围,现在精瘦的身材里全是肌肉。“我现在的身体状态,比很多同龄人都好,爬几层楼不费劲,拎个几十斤的东西也没问题。”

## 舞龙的技巧 力量、智慧、感知力缺一不可

张志平对各种龙的种类、规格了如指掌,一聊起舞龙,就打开了话匣子。“舞龙分好多种,我主要练的是布龙和高竿龙。”他介绍道,高竿龙也叫筒子龙,因为舞起来龙身像竹筒一样鼓起来而得名,常见的有9米、15米、30米等长度;而布龙就是大家平时最常见的舞龙,长度选择更多,8米、9米、10米、15米、20米、30米的都有。

当天在莲洋广场,张志平不仅展示了25米的布龙,还拿出8米长杆,为记者表演了30米的高竿龙。与舞布龙不同,舞高竿龙需要双手配合,左右手上下握住长杆,先轻轻左右摆动,让筒子龙慢慢“苏醒”,随后逐渐加大挥臂的力度和幅度,长杆带动筒子龙一点点向上飞升,直到龙头、龙身、龙尾全部腾空,在风中自在飞舞。

为了感受这份震撼背后的难度,记者主动尝试拿起高竿龙的长杆。刚一握住,就被长杆的重量惊到了,手臂瞬间有了下沉感。学着张志平的动作左右挥动,筒子龙的龙头确实慢慢抬了起来,但没挥两下,龙头和龙身就缠在了一起。张志平见状,赶紧上前帮忙调整,可即便有他辅助,记者还是没能将龙顺利舞起来,只能无奈放下长杆,连



连感叹:“太难了!”

“舞龙看着简单,其实里面全是技巧。”张志平笑着解释,舞龙不仅要有气力,还要有智慧和感知力,要能精准判断风向、风力的变化,及时调整动作。“比如刮东风,就要顺着风的方向发力,龙身才能舒展;刮西风,就得稍微收点力,不然龙身容易被吹乱。”他说,自己刚开始练习高竿龙时,也经常出现龙身缠绕的情况,有时候练得胳膊抬不起来,肩膀又酸又痛,但他从来没想过放弃。“既然喜欢,就要坚持到底。”

这份坚持,让他的舞龙技巧日渐娴熟,从8米短龙到25米、30米长龙,再到挑战40米的筒子龙,一步步突破自我。

## “犟老头”深耕小众运动 助力家乡宣传

在舟山,舞龙算是一项小众运动,但张

志平却用自己的力量,让更多人了解并爱上了这项运动。作为舟山最早接触布龙、筒子龙的一批人,他不仅自己深耕其中,还主动担当起“推广员”的角色,把舞龙技巧传授给更多人。

他成功促成了本地两个舞龙团队的成立,并传授了一些舞龙的基本技巧。还有一个团队正在组织中,队伍逐渐扩大。张志平说,这些学生大多是退休老人,平时也喜欢运动,听说他舞龙舞得好,就主动来拜师学艺。“教他们的时候,我都是从最基础的动作开始,一点点讲解技巧,手把手地教。”他告诉记者,老年人学舞龙,最重要的是安全,所以他会根据每个人的身体状况,推荐合适长度的龙,制定合适的练习计划。“看到他们从不会到会,从舞得生疏到舞得熟练,我心里特别有成就感。”

为了让更多人了解舞龙这项运动,张志平还把自己练习舞龙的视频分享到网上。视频里,他或驾驭25米长的布龙在广场上飞舞,或挑战30米长的高竿龙腾空而起,甚至尝试舞40米的高竿龙,每一条视频都充满了力量感。这些视频不仅吸引了众多网友的关注和点赞,还让他收获了不少全国各地的舞龙同好。“北京、西安、上饶等地都有爱好者给我发私信,和我交流舞龙技巧,还有人邀请我去外地表演。”

不过,对于外地的表演邀请,张志平大多兴致缺缺。“我更希望大家能来舟山,举行一场正式的舞龙比赛。”他坦言,自己是个喜欢比赛的人,不少朋友都说他“犟”,但他觉得“性格如此,改不了”。在他看来,比赛不仅能和全国各地的舞龙爱好者切磋技艺,还能让更多人了解舞龙这项运动,更重要的是,能借此宣传自己的家乡舟山,让更多人了解这座美丽的海滨城市。

为了让舞龙更好地融入家乡元素,张志平正在和生产厂家对接,希望将舟山带鱼、黄鱼的图案运用到舞龙的设计上。“这样既能体现舟山特色,也能让更多人了解舟山的渔文化。”

未来张志平想继续打磨自己的舞龙技巧,挑战舞起更长的龙,也想尽快推动全国性的舞龙比赛落地舟山。“只要身体允许,我就会一直舞下去。”他说,年龄从来不是限制,只要心中有热爱,就能永远充满活力。