

少女舞动千年狮韵 绽放别样光彩

狮舞芳华，少女逐光。在银川，一群十几岁的女孩用稚嫩却坚定的身影，与千年舞狮文化碰撞出最美的火花。她们没有专业教练，没有经过系统培训，仅凭一份纯粹的热爱，从网上学、向同伴学、在实践中悟，让沉睡的传统技艺，在青春的律动中焕发新生。



女孩们练习舞狮

狮影入梦，以热爱破偏见

13岁的张席元，身着狮裤狮鞋，指尖轻抚着手中精致的竹编“大圣狮”，眼里闪着光。这位景博中学初一的女孩，与舞狮的缘分，始于一部电影。

12岁那年，还在上六年级的张席元偶然在网上刷到舞狮视频，之后又观看了《雄狮少年》，影片中少年们与狮共舞的热血与坚守，深深烙印在她心底。“原来舞狮可以这么有力量，这么有魅力。”那一刻，这个腼腆的女孩在心底种下了一颗舞狮的种子。

没有老师指导，她就窝在书桌前对着网上的分解视频，逐帧暂停模仿鹤山拜、高狮、三抛的动作，手指在空中比划着狮头的起落弧度；遇到不懂的难题，她在网上辗转联系到一位比自己大两岁的舞狮队成员，隔着屏幕虚心请教，那位热心的“师傅”成了她的引路人。

老师和同学们得知她在学舞狮时，无不感到惊讶——在大多数人的印象里，舞狮是男孩的专属，少有女孩愿意触碰这份需要力量与耐力的技艺。张席元的父母起初也满心顾虑：“一开始她说想学，我就担心会受伤，毕竟狮头那么重，动作又难。”爸爸张志军回忆道。

女孩宣筱北、杜润、李依菲和颀山（笔名）同样被舞狮吸引。她们或是被舞狮的帅气与寓意打动，或是被同伴的热情感染，凭着一份“跟着心走”的执着，陆续加入进来。

没有固定的训练场地，周末的公园广场就是她们的课堂；没有统一的装备，就用简陋粗糙的泡沫狮头承载起最纯粹的热爱。就这样，一群素不相识的女孩，因狮结缘，开启了她们的舞狮之路。

汗水浸衣，在坚持中成长

对于十几岁的女孩来说，这份热爱，要面对的是体力与意志的双重考验，但她们从未轻言放弃。

张席元的“大圣狮”狮头重七斤，起初练习时，她常常举得手臂发酸、脖子僵硬，力量不足成了最大的难题。“每次累的时候，我就给自己加油打气，都坚持了那么久，不可能轻易放弃。”日复一日练习，让她的手臂练出了力量，肢体协调性也越来越强，从最初连狮头都举不稳，到后来能流畅完成一套动作。她的狮头，也从最初简陋的泡沫款，换成了手工竹编款，这是她坚持与成长的见证。

刚接触舞狮时，宣筱北买了一个小狮头，可练习磕头动作时，却总也掌握不好技巧，频频磕到额头，手上也磨出

了厚厚的茧子。“看别人舞狮很容易，自己上手才知道有多难。”但这些挫折，不仅没有吓退她，反而激发了她的好胜心，她一点点调整身体的姿态，慢慢摸索出舞狮的“寸劲”技巧，终于找到了感觉，动作也越来越流畅。去年8月，她第一次参加商业表演，挣到了人生第一笔50元，“虽然练得还不够好，但能鼓起勇气上台，我就为自己点赞。”

杜润的舞狮之路，也曾有过犹豫。“最开始看《雄狮少年》喜欢上舞狮，但怕自己三分钟热度，就没敢坚持。”直到后来因缘际会再次接触舞狮，她才下定决心，认真学习。高狮动作曾是她的短板，“做不好就像是在摇头，对力道和协调要求太高了。”但她从没有泄气，闲暇时间就对着视频反复琢磨。

孩子们的坚持，家长们看在眼里。从最初的担忧、反对，到后来的理解、支持，家长们的态度转变，缘于看到孩子们的成长——张席元变得更加开朗健康，宣筱北变得自信大方，颀山从内向腼腆变得勇敢自信。这些少女在淬炼中慢慢成长，让舞狮成为青春里最珍贵的印记。

狮韵悠长，以青春续文脉

张席元第一次上台表演，是在学校的运动会上。“面对那么多同学和老师，我起初有些紧张，但跳起来之后，就剩下自豪和骄傲了。”今年春节，她还参加了银川海宝福灯会的表演，过年的热闹气氛中，她身着狮服，与同伴们默契配合，灵动的狮影穿梭在人群中，赢得了阵阵喝彩。

而在杜润的心中，有着更远大的梦想。她最崇拜广东佛山的黄飞鸿舞狮团，梦想着有一天能去佛山，亲眼看看专业的舞狮表演。如今，她已经成为学校里小有名气的“舞狮少女”，而她最大的心愿，是在学校成立一个舞狮社团，“带动更多同学学习舞狮，让更多人喜欢上这项传统文化。”

李依菲早在2024年10月就拥有了自己的第一个狮头，在她的影响下，同班同学颀山也加入了舞狮队伍。“我是一个内向的人，但表演舞狮的时候，就感觉特别有底气。”颀山的话，道出了所有女孩的心声。她们或许还不懂“传承”二字的沉重，却在用最纯粹的热爱，让舞狮文化在青春的土壤中生根发芽。

这群十几岁的银川女孩，用热爱打破偏见，用青春传承文脉。她们手中的狮头，承载着千年的文化记忆；她们脚下的舞步，踏出青春的奋进节拍。

据《银川晚报》

“合唱奶奶”成团7年 用音乐疗愈这些“大孩子”



“合唱奶奶”给“大孩子”上音乐课

“这首《快乐小马》是我们教的新歌曲，它上过今年的春晚，马年唱马，讨个好彩头，孩子们唱着也开心。”

3月27日，宁波市鄞州区百丈街道七塔社区，记者见到79岁的“合唱奶奶”任依珍时，她已打印好新歌的乐谱，准备教给心智残疾的“大孩子”。

上课时，任依珍还有两位搭档，69岁的王爱芬和78岁的吕再娣。她们根据特长，分工有序。任依珍坐在电子琴前弹奏旋律，王爱芬在她边上示范领唱，吕再娣帮着找不到曲谱的学员翻曲谱，并维护着课堂秩序。

任依珍最早和“大孩子”结缘，是在12年前。

那时，任依珍在广安养怡院做助老志愿者，第一次走进“残疾人之家”，眼前的场景让她心头一紧。几个心智障碍的青年坐在教室里，表情木讷、少言寡语。

养怡院里恰好摆了一架电子琴，她随手表演起弹唱。那一刻，“大孩子”们的脸上有了笑容。

“我要教他们唱歌，用音乐给他们带来快乐，改变他们现状。”一个念头就在任依珍心里冒了出来。于是，她与志愿者团队在“残疾人之家”开设音乐课，每周来教他们唱歌。

2019年，七塔社区组建“塔之声”合唱队。合唱队的王爱芬、吕再娣得知任依珍在教“大孩子”们唱歌，也加入了这支助残队伍。

从此，三人有了共同的名字——“合唱奶奶”。

“大孩子”们情绪波动大，理解力也不同于普通人。显然，正常的教学方法并不适用，但这难不倒“合唱奶奶”。“普通人先学谱、抓音准，再扣节奏，还要练情感。”任依珍说，教“大孩子”需要让他们先反复听熟旋律，再分乐句、分乐段，一句一句带唱，用更多的耐心和包容，慢慢帮他们建立自信。

在“合唱奶奶”的陪伴下，“大孩子”们慢慢变了。原本话少、内向的学员，渐渐开朗起来。

吕再娣向记者分享了她的感动，“小朱原本沉默寡言，学音乐后，不仅会唱歌了，性格也变了。还给我塞小零食分享。”

去年5月，海曙区残疾人自强事迹展示展演在鼓楼地铁站举行，舞台周边围满了驻足观看的市民。当主持人报完节目，“大孩子”们自信地走上舞台，唱响了《好人就在身边》。

演出那天，家长们也来了。看着曾经坐不住、唱不出的“大孩子”，此刻站在舞台上，不慌、不乱、不怯场。不少家长红了眼眶，“看到他们表现得这么好，很感恩志愿者的辛勤付出。”

“音乐是有疗愈力量的，看到他们变得自信、快乐，我觉得就是值得的，很有成就感。”任依珍的话，道出了“合唱奶奶”的心声。

据中国宁波网