

从孤独宅家到扎堆嗨，社交+健身双丰收 广场舞，老年人的“快乐充电站”

本报记者 周翔宇

再次被“看见”，再次“闪闪发光”

“姐，我早上有点事耽搁了，没来迟吧？”
“没事，我们也刚开始，你后面跟上吧。”

故黄河畔，62岁的刘娟快步走到舞队末尾，跳了起来。

此时8点刚过，冬日暖阳洒在河面上。刘娟和姐妹们的晨间舞蹈，是徐州无数老年人生活的缩影，他们踏着相似的步点，跳出了人间烟火气的万千景象。

广场舞对老年人有什么样的吸引力？记者走访云龙山脚下、彭城广场、美的广场等地发现，对很多老年人来说，广场舞不仅仅是娱乐、健身，更是一种社交方式，承载着他们对美好生活的向往。

社交圈“复活”，找回集体归属感

记者走访发现，跳广场舞的人多在50-70岁，年龄更大者因体力不足较少参与，年龄更小者则忙于工作，参与者中女性是主力。广场舞这一活动形式，为老年人提供了一个重新融入集体、寻觅归属感的重要桥梁。

“上班时，和同事们一起工作、一起活动，每天热热闹闹的。”刘娟退休前是一名工厂职工，她表示很怀念过去的集体生活。刚退休时，刘娟一度因子女在外地工作、同事间减少联系而倍感孤独。“家里就我和老伴两个人，白天做做家务，看看手机，晚上对着电视发呆，那种空落落的感觉真不好受。”

两年前的一个早上，刘娟路过故黄河畔，被一群跳舞的同龄人吸引。

“看着她们跟着音乐整齐舞动，脸上都带着笑容，我很羡慕。”经过沟通，刘娟很快便成为了这个舞队中的一员。

这个看似简单的选择，改变了刘娟的退休生活。

舞队里的成员来自各行各业，有退休教师、工人，也有随子女搬来的外地老人。

“我们不关心身份，大家就是一起排练、一起聊天，很开心。”刘娟说，舞队是个温暖的集体，谁家有困难，姐妹们都会主动帮忙，每个人都对舞队很有归属感。

“退休前我在学校，每天忙忙碌碌，感觉自己被大家需要。可一退休，突然就闲下来了，有些不适应。”今年67岁的李大爷，退休前是一名中学教师，刚退休时的落差感曾让他心情低落。“看着子女忙着工作，自己却无所事事，那种感觉真的很难形容。”

“有一次我的学生来看我，见我心情不好，就建议我去跳广场舞。”李大爷回忆说，“我当时就愣了，一个老头跳啥舞。学生说广场舞队伍中有很多老年男性，既能健身又能认识新朋友，没什么不合适的。”

后来，李大爷抱着试试看的心态，加入了家

附近的一个舞队，在彭城广场、云龙山脚下等地跳舞。

在舞队里李大爷还找到了新“岗位”。“我年轻时学过一点乐器，正好舞队缺个懂音响，会配乐的人，我就主动承担了下来。”李大爷表示，每天晚上，自己都会提前到达场地，调试音响、挑选曲目，忙得不亦乐乎。“大家跳得开心，我就觉得特别有成就感。”

通过广场舞，李大爷不仅重拾了自信，还收获了尊重。舞队里的老人们都亲切地称呼他“李师傅”，遇到配乐方面的问题都会向他请教，现在李大爷每天的生活都很舒心。



跳出热爱，跳出幸福与从容

“以前跳广场舞，会遇到噪声扰民、秩序混乱等问题，产生了不少阻力。”刘娟坦言，之前每到柳絮、杨絮纷飞的季节，河边不适合活动，她们就转到附近小区广场跳。可因为音响声音稍大，没过多久就收到了部分居民的投诉。

“当时心里很委屈，我们只是想找个地方活动一下，没想到会影响到别人。”为了化解矛盾，她们诚恳地与居民沟通，并制定了“自律公约”，对场地选择、跳舞时间、声音大小等进行了限定，还邀请居民们一起体验广场舞。

刘娟认为，随着健身场地的增加、相关部门的引导、参与者素质的提升，广场舞活动经历了从“无序”到“有序”的变化。

和刘娟一样，李大爷对此也深有感触。

李大爷表示：“有人觉得我们在公共场合跳舞不够雅观，还有人觉得广场舞占用了公共资

源。”不过在他看来，广场舞作为一种免费、开放的集体活动，也给老人们提供了难得的社交平台。

为了减少对他人影响，李大爷所在的舞队商议着约定：尽量选在傍晚人们下班、人气热闹的时候跳，这样不影响别人休息，音量也会调小，只要队里人能听见就好；等到晚上八九点，就及时收队回家。

如今，在徐州，参与广场舞的人越来越多，既有老年人，也有年轻人。舞蹈种类也越来越丰富，既有融入地域特色的民族舞蹈，也包括充满活力和创意的现代舞蹈。许多广场舞融入传统音乐和舞蹈元素，成为文化传承的重要载体。这些变化，进一步丰富了老年人的精神生活，提升老年人社会交往的质量。他们踏着轻盈舞步，跳出对生活的热爱，也跳出了晚年的幸福与从容。



各种比赛进一步促进了广场舞质量的提升。资料图