

# 黄渤海新区老年大学舞蹈社团： 水袖翻涌处，银发舞芳华

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

舞台上，一束追光倾泻而下，身着飘逸纱裙的舞者们轻盈登场。她们手中的水袖灵动翻飞似碧波荡漾，时而舒展如莲叶，时而聚拢若莲花。

2025年百姓春晚的舞台上，这支由黄渤海新区老年大学舞蹈社团带来的《莲歌行》，以惊艳表演收获满堂喝彩，背后则是一群银发舞者用5个月匠心打磨出的舞台传奇。

## 历时5个月精心打磨

江南水乡间，莲叶田田摇曳，舞者轻盈起舞。袖影流转间，勾勒出采莲女嬉戏的灵动画卷。

当《莲歌行》的旋律流淌全场，观众席中爆发出惊叹：“这哪里是老年大学的学员，分明是从江南水墨画中走出来的采莲仙子！”

水袖是这支舞蹈的最大亮点，也是排练时的最大难点。其质地柔软，需舞者精准掌控力道与速度。在指导教师范苑的巧妙设计下，水袖在舞者手中千变万化，时而展现池塘的潋滟波澜，时而幻化成亭亭“莲花”，将江南采莲的意境演绎得淋漓尽致。

## 追逐自己的舞台梦想

《莲歌行》在舞台上的完美绽放，是舞蹈社团每一位成员用汗水与热爱浇筑的成果。在这支队伍里，每一双跃动的舞鞋、每一道舒展的身影背后，都凝结着一段饱含热爱与坚持的动人故事。

57岁的季杰年轻时就喜爱舞蹈，退休后进入老年大学学习。家住大季家的她，每天上课需驱车20多公里，耗时40多分钟。尽管路途遥远，她仍坚持一周三节课，风雨无阻、从不请假。

“舞蹈让我找到退休生活的光。”谈及坚持的动力，季杰眼中闪烁着光芒。在舞蹈教室里，她从基础的压腿练起，跟着范苑老师逐帧打磨动作细节，如今已能在春

《莲歌行》为原创舞蹈，由黄渤海新区老年大学舞蹈社团指导教师范苑编导。毕业于北京舞蹈学院的她，曾在北京从事舞蹈相关工作。出于对家乡的眷恋，她选择回到故土，投身老年大学的舞蹈教学事业。

为达到最佳呈现效果，范苑自去年7月便带领学员投入编排打磨，历时5个月在舞蹈编排与服化道设计上精益求精，仅服装便先后进行了6版调整。

“登上百姓春晚的舞台是难得的展示机会，大家都铆足了劲儿认真排练。”指导教师范苑介绍道，为了能精准掌握水袖的技巧与力度，队员们在教室里一

晚舞台上挥袖成诗。“现在照镜子，腰背挺直了，说话走路都透着自信，身边人都说我越活越年轻！”

53岁的张书平是去年9月加入舞蹈社团的新队员。退休前，她的生活重心围绕着家庭与工作。直到走进老年大学的舞蹈教室，那些有关舞蹈的憧憬重新在心底苏醒——在这里，她不仅重拾了舞蹈梦想，更推开了一扇通往全新生活的大门。

“每天最期待的就是和姐妹们一起练舞。”张书平谈及退休后的变化，眼角眉梢都洋溢着笑意。压腿时的酸痛、反复练习基本功的枯燥，在与伙伴的互相鼓励中都

实保障。

学校开设芭蕾形体、模特、声乐等19个专业，51个教学班，外聘21位专业教师，采用多学科、多层次、多学制的办学形式，课堂面授、指导实践和电化教学，满足不同学员的学习需求。

凭借出色表现，黄渤海新区老年大学舞蹈社团屡获佳绩：2019年11月，荣获“感动中国2019群众文化艺术周”优秀组织奖；2021年10月，在第三届山东省老年

练就是几个小时，反复打磨甩袖、收袖的动作。回到家中，她们依然对着镜子调整手势角度，力求每个动作都能与音乐节奏完美契合。

化作了充实的快乐。当镜中身影与音乐节奏逐渐契合，那些因热爱而迸发的共鸣，让她真切地感受到了“生活正在重新焕发光彩”。

2025年百姓春晚，她虽未登台表演，但全程参与了节目从排练到登台的过程。看着队友们在舞台上绽放光彩，她满心向往：“我也要登上这个舞台！”

“以前，我带着孩子参加演出，在台下为孩子鼓掌；现在，我也在追逐属于自己的舞台梦想。”在这片属于银发舞者的天地里，她真切感受到：梦想从不会因年龄而褪色，只要心怀热忱，每一个当下都能成为人生的高光时刻。

大学展演决赛群舞项目中获三等奖。这支充满活力的舞蹈社团，正以不懈的努力在舞台上持续绽放光芒。

当银发舞者在春晚舞台上挥袖成诗，翻飞的水袖间绽放的不仅是江南水乡的灵秀，更是一群追光者用热爱书写的“岁月不败芳华”。她们用行动证明：年龄从不是追逐梦想的阻碍，只要心怀热爱，任何时候都能在舞台上绽放属于自己的光彩。



我的团长  
我的团

报道热线  
13562536460

