

## 舞者感言

- ◆「人老了，不給兒女添麻煩，不給老伴添麻煩，自己健康，大家也高興，就是我最大的快樂。」  
「快樂舞步」創辦人于繼承
- ◆「快樂，就是當我每天走到各個『快樂舞步』輔導站時，大家都認識我，都能叫出我的名字。」  
黑龍江省佳木斯市體育局群體科張佳偉
- ◆「每天陪着妻子來跳舞，看到她高興了，我就快樂了！」  
哈爾濱會展中心健身操隊隊友老楊
- ◆「跟着于老師練操，一個月減肥20多斤，當然快樂了！」  
上海「快樂舞步」參與者于洋
- ◆「跳操快樂，聊天快樂，身體好了更快樂，總之和大家在一起就是快樂！」  
哈爾濱斯大林地區老年健身活動站站长郝喜燕



■內地每天有幾百萬人參與此項運動。僅該活動發源地黑龍江省佳木斯市，每天就有10萬之眾快樂共舞。圖為佳木斯市一壯觀的「快樂舞步」隊伍。

## 數百萬人參與 舞步走出國門

無需動員，無需宣傳，每日準時參加鍛煉已經成為了快樂舞者們心中達成的默契約定。即便由於天氣不能赴約，也要在家裡跟着網上視頻跳上一段。目前，「佳木斯快樂舞步」的參與者已經遍佈內地眾多城市。據統計，內地每天有幾百萬人生活在所生活城市的江畔、公園、廣場或居民小區內參與此項運動。僅該活動發源地黑龍江省佳木斯市，每天就有10萬之眾快樂共舞。

對於佳木斯市體育局群體科科長張佳偉來說，自從「快樂舞步」推廣以來，自己

和同事就過上了「早6晚8」和「5+2」的日子，每天上班前和下班後，都要在市內各輔導站點巡一圈，帮助大家解決場地、設備等相關問題，即使周末也沒時間休息。由於全國各地的取經者眾多，經他手送出的健身操光盤就過萬張，就連刻錄機都用壞了6、7台。平時，張佳偉的包裡也總是裝着兩張光盤，以便隨時送給需要的人。

目前，「佳木斯快樂舞步」已經走出國門，傳入韓國、日本、俄羅斯、加拿大等十幾個國家。不久前，更有一些美國人慕名來到佳木斯市學習。

## 健康自由交流 抵抗城市重壓



■「快樂舞步」的參與者在健身之餘互相關心。

在許多人被城市生活的各種煩惱壓得透不過氣的時候，有一群人卻能從容地化解城市生活帶來的各種壓力，他們就是參與「佳木斯快樂舞步」健身操運動的一群「快樂舞者」。「快樂舞步」如此迅速地滲透到全國眾多城市的各個角落，其參與度之廣及參與者年齡層次之多令人驚歎。究其原因，這種集體式、個性化的健身操，集中表達了人們關於生活最樸實的訴求——快樂。這種快樂來自於：

身體健康的回歸。小肚腩不見了，體重減輕了，肩頸不酸了，血壓下降了，血糖也不高了……每個堅持練習的人的身體狀況幾乎都逐步向着好的方向轉變着，無關年齡與性別。一個月前，練習「快樂舞步」一年多的哈爾濱會展中心健身操隊的幾十位成員接受了國民體質的官方測試。讓她們自己都不敢相信的是，雖然平均年齡已過50歲，肩負着工作與家庭的重擔，但她們的身體素質卻無一例外地優於國家標準。

### 以舞交友 拉近心靈

自在隨心。無需專業空間，無需昂貴花費，穿一雙運動鞋，就能參與其中。夜幕降臨後，可以卸掉白天的面具，盡情釋放自己的情緒與能量。抓不準節拍嗎？沒人介意；身體不協調嗎？沒人指責。在這種

集體式、個人化的舞蹈形式裡，彼此無需過多交流，更不必在意旁人的目光，只要開心就好。在快樂舞群中，許多男性也不會迴避舞蹈化的動作，跳得同樣認真，同樣美麗。

心與心的溝通。繁忙的工作與瑣碎的生活總會牽絆人的心思，壓抑人的情緒，而「快樂舞步」無疑為人們提供了一個釋放情緒、疏導心理的有效窗口。北京的一位「快樂舞步」粉絲曉輝對記者說，每天她都需要連續工作10小時以上，周末也要常常加班。只有跳舞，可以幫助她慢慢緩解白天的嘈雜、枯燥與煩悶，同隊友聊聊天，訴訴苦，心情就好多了。

在許多「快樂舞步」的練習站中，這種隊員間互助互助的故事屢見不鮮。哈爾濱斯大林地區老年健身活動站站长郝喜燕在得知一名隊員身患重病後，組織隊員捐款數萬元幫其分擔困難，近百名隊員紛紛前往看望，讓同病房的病友都很羨慕。

■舞者中不乏年逾古稀的老人。



■佳木斯市松花江畔「快樂舞步」千人健身隊伍。

# 新式健身操風靡各地 趣味性強效果顯著

# 全民齊運動

# 快樂舞 翻翻

目前，在內地，一種名為「佳木斯快樂舞步」的健身操已悄然取代交際舞、太極拳、扭秧歌等傳統方式，成為時下最為盛行的一種全民群體性健身運動。參與者人數多則上千，少則近百；年齡層次下至孩童，上至古稀，大家均排着數列長隊，伴隨音樂，在行進中伸伸臂，踢踢腿，左轉轉，右彎彎，快樂地舞動，快樂地生活。

■文/圖：香港文匯報記者 孫菲

「快樂舞步」源自黑龍江省佳木斯市，是由該市前進區人民法院62歲的退休幹部于繼承於2008年創編。整套舞步由7首曲目、50個動作構成，共需行進7,000餘步，現已更新至第四套。四年的時間裡，該舞步憑藉其簡單易學、趣味性強、健身效果顯著等特色，迅速在佳木斯市這個北方邊境小城流傳開來，從風靡省會哈爾濱，到遍佈全國，掀起了全民快樂舞動的健身浪潮。

### 簡單易學 舞動全身

為了切身感受「快樂舞步」所帶來的快樂，記者在獲得哈爾濱市「快樂舞步」大賽的冠軍隊哈爾濱紅博會展中心健身操隊中進行了一個月的體驗。每晚6時開始，哈爾濱紅博會展中心廣場便會有人陸續聚集。他們有的身着統一運動服，有的則只穿便裝手中提包，前者通常是已吃完晚飯專門為運動而來，後者則是在附近工作下班後順路而來。不論如何，健康、快樂都是他們的唯一目標。

6時30分，「快樂舞步」健身操都會準時開始。身着白色運動套裝，動作標準的隊員站在隊伍前方，便裝隊友則緊跟在其後，總人數常常有七八百人之多。大家排隊整齊邁步前行，彷彿冰川上的企鵝一般。記者發現，這套舞步包括行進中的轉

頭、抬臂、扭腰、送髖、踢腿等等，動作簡單易學，兼顧身體各個部位，力求讓關節、肌肉有效地運動起來。而記者所參加的這支隊伍，在原有「快樂舞步」的基礎上增加了一些人體穴位的按摩，頗有中醫保健意味。

### 緩解勞損 消耗熱量

另外，與散步、慢跑、健身房運動相比，這套舞步不僅消耗熱量，而且更具趣味。例如其中一節緩解頸椎病的「聳肩」運動，其動作類似新疆舞蹈的經典動作，再配上歡快的新疆舞曲，使每個人都彷彿成為舞者，整齊地翩跹起舞。

記者前邊的一個隊友每跳至此都特別興奮，其誇張幽默的舞步總是逗得大家忍俊不禁。而記者旁邊的隊友雖從始至終動作都不甚協調，卻依然陶醉其中，難掩快樂忘我的神情。

堅持了兩周時間，記者發現，長期伏案導致的肩頸酸痛已經不見了，氣色也好了許多。對於隊員的這些改變，隊長辛曉燕早已司空見慣。她說：「這支健身操隊成立一年多以來，除了春節休息了三天，其餘時間大家均風雨無阻地訓練。在此堅持練習的隊員之中，有些中年人的血糖、血壓降下來了，有些年輕人的小肚腩不見了，身體好了，心情就更好了。」



■「佳木斯快樂舞步」不但風靡全國，更傳入韓國、俄羅斯、加拿大等十幾個國家。圖為一起跳舞的美國人。

## 老病號發明新舞步 體操+秧歌

今年62歲的法院退休幹部于繼承，是「佳木斯快樂舞步」的創辦人。幾年前，他還是個體重達到94公斤的老病號。于繼承說，當時自己患有嚴重的心臟病，稍微活動一下就冒虛汗，回家上五樓要歇兩三次。眼瞅着自己連做簡單的家務活兒都犯難，于繼承心想，這樣下去肯定不成，於是在工作之餘跳起了東北大秧歌。

經過長時間的堅持，于繼承的體重減輕了15公斤，心臟病也很少再犯了，整個人變得神清氣爽，渾身上下也有了使不完的勁兒。看着自己一天比一天精神，于繼承開始琢磨如何將這份精神兒帶給大家，讓更多的人同自己一樣，健康快樂起來。

年輕時，于繼承曾經在哈爾濱師範大學體育系進修兩年，主修體操專業，此後，又做了十幾年的中學體育教師。正是憑藉着多年扎實的體育功底，他將體操「橫平豎直」的動作要領與東北大秧歌行進運動和音樂伴奏歡快的特點結合起來，創編了「行進間有氣健身操」(後被命名為「佳木斯快樂舞步」)，在內地尚屬首創。

2008年春天，于繼承開始帶着自己的小音箱在自家小區和廣場上跳起健身操。第一天，只有老伴陪着他一起練習。漸漸的，越來越多的人在老于身邊駐足，被這簡單的肢體動作、明快的音樂節拍所吸引，開始三三兩兩地跟隨其後比劃起來。從2人到200人的健身隊伍，僅用了短短兩個月的時間。2009年更傳至上海。

### 推己及人 不收分毫

于繼承教出了名的「嚴格」，他要求學員做操每個動作必須到位，否則既影響美觀，又無法達到強身健體的效果。另外，于還一直堅持不收一分錢學費。他說，推廣健身操是公益活動，只要大家願意學，自己永遠免費教。現在，于繼承已經成功地編出四套健身操，動作增加到70多個。目前，他應國家體育總局之邀，創編一套30分鐘的簡易行進健身操，用於全國推廣。

如今，「佳木斯快樂舞步」已經風靡全國，究竟培訓了多少學生，于繼承已經不記得了，但是他與學員們的約定卻一直銘記在心，那就是「快樂舞步，快樂生活，不到九十九，誰也不許走！」

■「佳木斯快樂舞步」創編人于繼承。

■年僅3歲半的小朋友也跟着節拍一起跳舞。