

# 鋼管之上 旋轉的老年

64歲的某一天，健身房內一個裝有幾根鋼管的房間裏，一個小姑娘繞着鋼管翻騰起舞姿令她挪不開眼，她從未見過如此奇異的空中之舞，說不清是女孩在鋼管上旋轉，抑或是鋼管在帶動她旋轉。

7月6日午後，時隔半個月沒訓練的戴大麗現身舞校。她說，自己跳的鋼管舞是力與美相結合的時尚運動，“我跳出來的是力量美。”

新舊傷交替之下，點點瘀青與醬油色血痂長久地守在戴大麗的腳趾、腳背、小腿、膝蓋及大腿上。

她擺脫不了它們，祇要她還想在空中起舞，身體和不銹鋼管碾磨磕碰就不可避免。她說，忍得了痛，才跳得好鋼管舞。

十一年前，64歲的戴大麗在成都的一家健身房初識鋼管舞。五年後，她在第九屆“中國鋼管舞錦標賽”中，摘得老年組鋼管舞及吊環舞的桂冠；71歲那年，她再度獲此殊榮。

截至目前，75歲的她被稱之為中國最年長的鋼管舞者，她將鋼管視作豎立在空中中的單杠。節奏強勁的音樂響起，她一躍而上，一曲之中，她既是運動員也是舞者，力與美相輔相成，時而夾管盤旋上升，時而吊管疾速下降。

她說要像那不會生鏽的鋼管，要一直舞下去。

## “中國最年長的鋼管舞者”

舞校和家相隔八站公交，車程約22分鐘。最閑的時候，戴大麗一周要去上五次課，每次一個半小時。

但最近半年，她去得少了。今年1月，她的雙眼做了白內障手術，遵照醫囑，術後需靜養，嚴禁碰撞。體力消耗大、危險系數高的鋼管舞就此暫停了大概四個月。

手術曾一拖再拖。早在五年前，確診白內障的戴大麗便被醫生建議，要盡早植入人工晶體。她却一直拖着，不敢做手術，直到視力表最高處的E字都模糊不清，“主要擔心術後各種注意事項，怕跳不成鋼管舞了。”

鋼管舞撐起了戴大麗的老年生活。

59歲那年，丈夫因病離世，她花了近一年半的時間才勉強走出情緒的谷底。搬到女兒家後，她幫襯着後勤工作，買菜、做飯、打掃衛生，忙完洗個手，就下樓跳跳廣場舞。這一切與她之前設想的退休時光無太大差別。

一轉眼64歲了，大女兒“先斬後奏”給她辦了一張健身卡，為不浪費錢，她硬着頭皮還是去了。健身房的民族舞課立馬成了她的心頭好，少年時代，她在成都的一所戲劇學校練過三年民族舞。難以想象，多年前埋下的舞蹈種子，在她年過六旬後還能萌芽。

而鋼管舞讓這類種子有了開花的機緣。故事的開頭，幾乎每一次採訪，她都會被問及，“都說焦了（成都方言，指翻來覆去說）。”64歲的某一天，健身房內一個裝有幾根鋼管的房間裏，一個小姑娘繞着鋼管翻騰起舞姿令她挪不開眼，

她從未見過如此奇異的空中之舞，說不清是女孩在鋼管上旋轉，抑或是鋼管在帶動她旋轉。

從那天起，她加入了健身房的鋼管舞班，每周上兩節一小時的課。有一次，健身房的鋼管舞老師當着她的面，對一個學生說，“你看戴阿姨都50多歲了，還那麼刻苦。”那時她才明白，老師在同意收她時，並不知曉她的真實年齡。

退休前，她是成都新華書店的發行員，由于工作出色，在上世紀90年代曾被評為成都市勞模。因長年累月打包圖書，她的雙手皆患有腱鞘炎。這一職業病導致她在握管時，手部缺乏力量。

對初學者來說，當務之急是先上管，這是學習其他管上技巧的前提。單是上管這一基礎動作，戴大麗就練了很久，“具體多長時間想不起來了，反正不是三五天的事。因為全身力量都不夠。”

動作由簡到難。受傷是家常便飯，尤其是與鋼管接觸摩擦最頻繁的腳背、大小腿部位，總是傷痕累累，“好了又磨爛，掉皮的地方貼創可貼。”隨着技藝的嫻熟，瘀青少了，但磕碰難免。

其他年輕同學的瘀青大都是一片片的，戴大麗身上的則呈點狀。她分析，這與她老化的肌肉、鬆弛的皮膚狀態不無相關。

入門的第三個年頭，她受邀參加《中國達人秀》，展示的扯旗、太空漫步、速滑、一字馬等一連串鋼管舞技巧，令臺下的體操奧運冠軍楊威贊嘆不已，他告訴戴大麗，當今社會很多年輕人都還未接受鋼管舞，她雖已年逾六旬，却勇于挑戰如此高難度的運動，實在難得。

69歲那年，她在參加第九屆中國鋼管舞錦標賽時，從中國鋼管舞協會得知，自己是中國最年長的鋼管舞者。

這個名頭，至今仍未旁落他人。

## 忍得了痛，才跳得好鋼管舞

八年前，戴大麗來到現在的舞校。啟蒙老師告訴她，在舞校，她能學到更多的高階技巧。

時年23歲的王建成為她的第二任老師。王建對戴大麗早有耳聞，但接手這名學生，他還是頗有顧慮，“教學、訓練方法肯定和其他學生不同，她的手握力不夠，摔傷怎麼辦呢？”

種種顧慮逐日遞減。舞臺之外，戴大麗刻苦、不怕累。基本功看似簡單，但要做到位，其實不容易。核心力量不足的戴大麗對基本功尤為看重，力求每一個動作都符合標準，幹乾淨淨。

“她從不偷工減料。”曾在中國鋼管舞錦標賽中擔任一級裁判的王建說，戴大麗最擅長太空漫步、“V控”、速滑以及各種“一字馬”。而這幾個動作對基本功的要求很高，十分考驗身體的柔韌度及控制力。對高齡的戴大麗而言，每一個技巧都是挑戰。

戴大麗說，人至老年，有太多次想要放棄的借口了，比如受傷後的難眠之夜，失手從鋼管上滑落到地後女兒及親戚的勸阻，白內障帶

來的視力模糊和黑影……而一想到置身鋼管上，在空中旋轉時的身心舒暢，習得新技巧後的成就感，以及一些老年舞友常挂在嘴邊的“戴大姐，不是看到你還在跳，我早就不想跳了”，苦與累霎時烟消雲散。

2017年，美國NBC電視臺的《Little Big Shots: Forever Young(小大腕：永遠年輕)》節目，邀請她飛赴洛杉磯表演鋼管舞。去成都美領館面簽時，她帶了一沓她跳鋼管舞的照片，一一亮給簽證官看，簽證官覺得不可思議，將她打量片刻，用中文問她，“你確定你是去表演鋼管舞的？”隨後，那名簽證官又將照片拿給兩三個同事看，確認無誤是戴大麗本人後，他們對戴大麗豎起大拇指，“加油。”

為了讓國外觀眾感受東方之美，她身着一套紫紅色的長款旗袍亮相節目。表演環節，換好紫色舞裙和銀色高跟鞋的戴大麗迅速上管，速滑、旋轉、屈腿倒挂等動作一氣呵成，最後以一個幹淨利落的橫叉結束，全場起身歡呼鼓掌。“她可是有71歲啦！”主持人史蒂夫·哈維(Steve Harvey)在一旁強調。

戴大麗說，在世界的舞臺上，讓更多的外國人知道中國有一個跳鋼管舞的老太太，展示中國老年人的風采，她很自豪。

白內障術後恢復期間，她推掉了外地的節目邀約，在家研究起直播和拍短視頻。

“中國最年長的空中舞蹈運動者。退休後70多歲的我祇想做自己。”她在某短視頻平臺的個人簡介中寫道。

“舞蹈漂亮，人更漂亮。”7月7日，有人在一段視頻下方評論。視頻中，藍衣黑裙的戴大麗繞着鋼管爬升、旋轉、走太空步，背景加了藍天白雲，這是她才學會的特效，給人一種她在雲端起舞的視覺效果。

“人哪漂亮啊，人都沒看清。”戴大麗回復。她非常清楚，視頻裏自己的五官并不清晰。了解她的人都知道，若把評論調換成“人漂亮，舞蹈更漂亮”，她會更開心。

## “我跳出來的是力量美”

7月6日午後，時隔半個月沒訓練的戴大麗現身舞校。又是一身連衣裙配上一雙5厘米高的高跟鞋，這是她喜愛多年的夏日裝風格。身高不到1.55米的她經常自嘲矮，高跟鞋乃出街必備，哪怕是到菜市場買菜，她也不穿平底鞋，“高跟鞋顯氣質。”

她化了淡妝，眼神微微透出疲態。她解釋，這兩天晚睡晚起，一邊學習研究做小視頻特效，還要回復找來的媒體，“你看，我微信置頂的近期需要回復的，好幾頁都滑不完。”但疲憊的身體同時提醒她，該去撿起更多的肌肉記憶了。她不敢怠慢。

13根3.5米長的鋼管均勻地分布在貼有一大面玻璃的教室內，換好舞服的她站在最裏處，那根熟悉的粉色硅膠鋼管前，架在鼻子上的300來度的眼鏡被她取下放進包裹裏。跟着老師做了幾組頭肩胸腰胯的熱身和動態拉伸，汗珠從額



7月6日，戴大麗在舞校教室展示扯旗技巧

頭、鬢角滾落，“不行不行，好累噢。”她感到體力有點吃不消。

到了最“魔鬼”的腿部軟開環節，她搬來五塊泡沫磚塊，摞在瑜伽墊前端，將右腳放在最高處，頭部向前探埋在小腿上，右腿則向後拉，呈豎叉。壓了大概6分鐘，大家又往腳踝上綁了一個小沙袋，做抬腿練習，當被王老師一一壓腳背，“好痛哦”的喊叫聲在教室裏此起彼伏。

雙唇緊閉，許久沒吭聲的戴大麗終於也沒忍住，喊了句：“好痛哦！”她連連搖頭，“唉，好久沒練，現在不行了。”

近一年多，戴大麗經常去小區的健身設施區吊單雙杆，在杠上劈叉，鍛煉手臂力量。家中安了一根鋼管，自覺手脚僵硬時，她也會跳上去扭一扭。不過，白內障手術後，她將運動量減了不少。

溫習完幾個動作，從管上下來的戴大麗背抵着牆喘氣，一個看上去20出頭的小舞友湊過去盯着她的臉，“戴阿姨，你是不是割了雙眼皮噢？”

“當然沒有！這兩天沒睡够，眼皮腫，看起來就有一道錢。”戴大麗笑了笑，走到粉色硅膠鋼管前，猛地一個倒立，雙腿向左右分開，右手臂夾在鋼管上，做了一個托膀一字馬，“王老師你幫我看看，我的腿打直沒有？”

對於演示的舞蹈動作，戴大麗有自己的標準和要求。光是太空漫步，精益求精的戴大麗就走了五次。

有時，她也會問，“我的領口沒滑下去吧？”“哎呀戴阿姨，你咋那麼保守哦！”不遠處的小舞友聽到，忍不住插了一句。

戴大麗知道，“性感”一詞并非貶義，但她認為自己的舞風與性感毫不沾邊。在接觸鋼管舞之後，她才知道，自己學來強身健體的鋼管舞在歐美的風月場所具有別樣的意味。

她說，自己跳的鋼管舞是力與美相結合的時尚運動，“我跳出來的是力量美。”

五六年來，有一些人評論她是“老妖怪”，認為她跳鋼管舞是“為老不尊”。一開始她特別生氣，在女兒的開導下，她不再理會。如今，戴大麗回頭看，覺得這不過是“俗人”說的“俗言俗語”，“現在都啥子年代了？管他們啥子事？我喜歡跳，我就要跳。說這些話的人，我看連鋼管都爬不上去。”

## “跳到跳不動為止”

在諸多同事眼裏，曾經成天與

書打交道的戴大麗性格內斂，話少，不善言辭。戴大麗說，自從跳了鋼管舞，頻頻上節目，經常和媒體打交道之後，兩個女兒都覺得，她的話變多了，性格也開朗不少。

鋼管舞之外，她也在用心將自己的小日子過好。

每周，她會抽出半天去另一所舞校練習民族舞，除特殊情况，雷打不動。有空了逗一逗、遛一遛女兒養的白色博美犬。每隔兩三天，去附近的小超市采買蔬果蛋肉，大女兒家中的伙食由她負責。周天是家庭中，家宴一般由她操持，涼拌萵筍、豆瓣魚是她的“保留節目”。年過七旬的她，依舊嗜辣如命，“最喜歡吃串串香，吃了嘴巴也不會起泡。”

“婆，今天吃啥子？”這是剛高三畢業的大孫子在家時，問得最多的一句話。

在女兒眼中，媽媽活得很精緻，出門要畫眉毛、擦眼影、塗睫毛膏、抹口紅；在外極少見她穿平底鞋；吃完飯會補口紅；時不時還會去做個光療甲。

為避免口罩弄花妝容，她還隨身攜帶了口罩內襯支架，“這樣口紅不會蹭到口罩上了，眼鏡也不會起霧。”

很多人向她請教保持年輕的秘訣，在她看來，運動至關重要。她覺得，鋼管舞助她遠離了拐杖和輪椅。

戴大麗發現，跳鋼管舞之後，身體的柔韌性和協調性變好了，肌肉和皮膚更加緊致，心態更自信了，因腱鞘炎導致的肌無力亦改善了許多，“舒筋活血了，現在提20斤大米不在話下。我不是說老年人都非得跳鋼管舞，有很多種運動方式，關鍵是要找到適合自己的、喜歡的。”

其次，是保持對新鮮事物的好奇心，“不要覺得自己老了，就主動放棄了解新鮮事物。遇到不懂的，我就喜歡問年輕人，不會覺得不好意思。”她提及，像“凡爾賽”、“內卷”等好多網絡熱詞，她也知道含義。

“那你用‘凡爾賽’造個句呢。”“不是我‘凡爾賽’，太空漫步這個動作，我閉着眼睛都能做。”

戴大麗格外喜歡“扯旗”這一雜技技巧，雙手一上一下握住鋼管，身體懸空倒立在鋼管一側，一祇腳的足底緊貼鋼管，另一祇腿向後。動作施展到位後，整個人似一面展開的旗幟。

她很享受這種在空中飄揚的感覺。而當下，她還不想偃旗息鼓，“跳到跳不動為止。”

# 美林貸款

## Marion Mortgage LLC

誠實敬業 經驗豐富 顧客至上

NMLS#176854

Tel: 703-830-6680(O) 703-830-6681(O) Fax: 703-830-6682

地址: 14637 Lee Highway, #103 Centreville, VA 20121

http://www.marionmortgage.com

5-106

 Yue(Jill)Zhou NMLS#281400 Sr.Loan Officer 571-432-5811(C) yzhou@marionmortgage.com	 Jia Yu NMLS #2017104 loan officer 571-207-5811(C) jia@marionmortgage.com	 Mark Shankle NMLS #1047216 loan officer 703-424-0750 (C)	 Triet Le NMLS #2094471 loan officer 571-249-3321(C)	 Ha Chu Processor 540-208-8006(C)	 NMLS#177851 President 黃捷 博士 Jayie (Jenni) Rowe 571-934-8000(C) jrowe@marionmortgage.com
--	--	---	--	--	--

Hard Money Loans, Fix Up, Condo Investment, Business to Business Only 民宅(包括FHA貸款)、商業、土地及建築貸款

MC-2854 NMLS ID #176854 MB 11096 www.nmlsconsumeraccess.org