

核心阅读

“前8字”“后8字”“腾空飞”“左右开弓”……在杭州市钱塘区金沙湖公园里，一条条色彩各异的“巨龙”在舞龙队员手中腾空而起，他们通过手臂摆动、脚步变动、腰部扭动舞出各种花样，“巨龙”时而左右翻滚、时而昂首挺胸，引得市民驻足观看。

这支舞龙队名叫四海舞龙队，成立于今年6月16日，队长为在杭州务工的周口沈丘人董延军，队友多为50岁~75岁的中老年人。在董延军的带领下，这支舞龙队伍在杭州已小有名气。

因疾病与舞龙结缘

“这是我第三次登上《钱塘区报》啦，杭州电视台综合频道也播放了我舞龙的视频。能带领大家一起舞龙，锻炼身体，我很有成就感！”董延军激动地说道，作为一个普通打工者，因爱好舞龙受到社会关注和认可，还在报纸上“露个脸”，这让腼腆、本分的他觉得自豪。

董延军是沈丘县赵德营镇张庄行政村一位普通的农民，现一双儿女均已工作，他2004年来到义乌打工，后跟随工厂从义乌搬迁至杭州，接着妻子也来杭州谋了一份工作，乐观开朗的夫妻二人不怕苦不怕累，很快融入这个城市。十多年来，他们在这座城市挥洒汗水、奉献青春，见证了杭州下沙一带巨大的变化，生活过得简单快乐。

2017年，董延军在一次体检时发现自己患上了甲状腺结节，虽通过手术病情得到好转，但相信生命在于运动的他知道，唯有坚持运动才能保持身体健康。因此，他开始晨跑，试了几天又觉跑步不适合自己，不知如何是好的他偶然在网上看到了舞龙的表演视频。“我感觉这个运动挺好的，一是舞起来挺好看的；二是我注意到这项运动可以锻炼到肩、腰等身体多个部位，可谓‘性价比很高’；还有就是舞龙本就属于传统文化的一部分，我感觉很有意义。”董延军坦诚地说。

舞龙看起来精彩、有趣，但想学好实属不易。“我也没处可学，每天下班就钻研视频教学，有时候一个动作能琢磨一个月。”董延军告诉记者，自己一边静下心把视频“拆分解读”，一边动起来用实践让自己进步，在他坚持不懈的努力下，总算入了门，代价就是在练习过程中摔坏了四个龙头道具。

虽然摔坏了龙头道具，但他也得了一番收获：生性爱钻研的他，捡起工厂的废旧塑料袋，又买了些服装厂废弃边角料，自己做起了龙头道具，以此弥补摔坏道具的“过错”，“去网上买一个龙头道具要一百多，我自己做也省钱了，还做得可像了呢。”过日子精打细算的董延军说道。

因舞龙交四海朋友

随着时间的推移，董延军舞龙技术越来越熟练，在公园欣赏他舞龙的市民也越来越多。“你舞得真好，这一场下来，筋骨都舒展开了吧”“你能不能教教我，看你舞得真有劲”……在公园欣赏舞龙的多为老年人，他们或是从外地来杭的新杭州人，或者是本地退休老人，看到“巨龙”在董延军手里热情起舞，感受到那份热情和快乐，纷纷来向董延军“取经”。

“看到这么多人喜欢舞龙运动，想要通过运动锻炼身体，我非常开心，于是我们一拍即合成立了舞龙队。”董延军解释道，因大家从五湖四海来到杭州，因此舞龙队就叫四海舞龙队，希望大家四海一家亲。

在董延军的带领下，或是清晨，或是傍晚，舞龙队成员或是集合在公园，或是来到钱塘江边，他们伴着欢快的音乐，舞起来，跳起来，成了一道亮丽的风景线，引来市民、摄影爱好者前来欣赏、拍照。

四海舞龙队在杭州收获了友谊，收获了陪伴，收获了家一样的温馨。在队友的建议下，他们向所在社区观澜社区提交了文艺社团申请书，之后参加了多场由社区组织的文艺演出。节目里，队员集体舞动手中的龙头，红色、蓝色、绿色、金色等多彩的龙身随着龙头上下摆动、左右翻滚，一条条神态丰富、动作灵活的“彩色龙”汇聚成一片群龙飞舞的景象，让现场观众沉浸其中。

董延军在钱塘江边舞龙



「舞龙人」董延军在杭州

舞出精气神
结交四海友

□记者苑美丽



因坚持而收获快乐

“因为舞龙，我瘦了20多斤，我爱人也瘦了20多斤。”董延军自己都觉得不可思议，他说，以前胖的时候，常常觉得浑身懒散，瘦下来后，感觉体态更轻盈了，精气神也越来越好了，每天都觉得有使不完的劲。

董延军坦言，他很开心舞龙运动给自己带来了身体上的变化，但更开心的是，受自己影响越来越多的人与舞龙运动结缘，大家在这项运动中舞出动力，舞出精气神，舞出快乐，他觉得这个比什么都重要。

“生活就是要有积极向上的精气神，我们虽然年龄不小了，年龄最大的队友都有75岁了，但是我们热爱生活，看着手中的龙在空中飞跃而起，我觉得我就是那条龙，生活中什么样的困难、挫折都难不倒我。”董延军说。

活了大半辈子，养育一双儿女，从沈丘老家来到杭州工作，想必董延军这一生定有许多困难的时候，他不退缩、不回避，以积极向上、斗志昂扬的精神面对生活，在杭州撑起自己的一片天，再用火热的能量感染身边的人，成立四海舞龙队，吸纳来自五湖四海的人加入到队伍中来，让爱好舞龙的人找到队伍和组织，在这里收获欢声笑语，这种积极的人生态度值得我们学习。

“我会一直坚持下去，让更多的人感受到舞龙运动的乐趣，让大家认识到舞龙这项传统文化。”说着，董延军挥舞起“巨龙”，让命运牢牢握在自己手中。②2



本版图片均由董延军提供