

海口三江镇虎舞队：

虎舞生威闹新春

■ 海南日报记者 刘梦晓 特约记者 王聘钊

一阵喜庆的锣鼓声敲响，四只“老虎”迈着轻快的步子走入场中——它们时而在地上翻滚，时而高高跳跃扑咬，时而又与围观的群众打闹嬉戏……随着呐喊声响起，手持利剑、长矛的“兵勇”逐一上场与虎对打，一场人虎“大战”精彩上演。

这是龙年正月初四的海口美兰区白沙门上村的兴潮天后宫，锣鼓喧天，精彩的虎舞表演赢得群众连连叫好。

一场“打斗”下来，“虎头”王统平摘下厚重的虎头道具，细细密密的汗珠沿着他的两颊流下，他大口喘着粗气。

“逢年过节总有人舞狮、舞龙助兴，我们海口三江地区却是舞虎，为各家各户祈祷五谷丰收、人畜平安、生意兴隆、顺心顺意。”王统平说。

实际上，在海口市美兰区三江镇周边农村，存在着多支由村民自发组建而成的虎舞队，他们犹如藏于民间的一朵奇葩，致力于宣传海南虎舞这一海南省级非物质文化遗产。

何为虎舞？《古氏南迁》一书中有记载：“祖上自中原南迁，越南海而入，历尽艰辛，难险谁知？千里奔波，粮尽物耗，独有传世盛物虎头，雨淋日晒，随众翻山越岭，虎舞觅食，斗虎擂台，谁能分真假焉！”

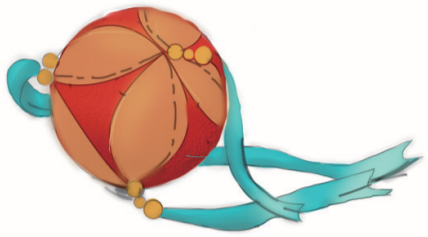
在三江镇罗梧村，就有一支为纪念冼夫人而组建的虎舞队，这支舞队具有传奇色彩，至今已传承 300 多年。据介绍，冼夫人去世后，当地人深切缅怀，建庙祭祀，并于每年农历二月初六至二月十二聚会于庙前举行活动，仿当年冼夫人出征仪式出行，俗称“装军”，久之相沿成俗，形成军坡节。

清《琼山县志》也有记载：“每逢诞节，四方来集，坡墟几无隙地……装马数十乘，经化妆男女，随木偶神像环游一周，曰装军。士女如云，沿途焚香顶祝，观者塞路。”

跳了 22 年虎舞的王统平，也当了 17 年“虎头”。“当‘虎头’是整个队伍的核心，不仅身体要健壮，动作要干脆利落，还要考虑走位以及和队友的配合，人虎相斗既要有看点也要融合艺术表演。”他说，虎舞以武术表演为基础，又将舞蹈融入其中。

虎舞表演大致包括布阵、开场、单人表演、双人对打等内容。每队人数多达二三十人，每只“老虎”由两个人分别扮演虎头和虎尾。此外，还有“土地公”“土地婆”以及其余人等扮演的兵勇手持长矛、长棍、短棍、双刀、大刀、长剑等列队摆阵。整场表演围绕“人虎搏斗、人虎共处”的主题展开，展现出人类以智慧和高超的武艺战胜老虎后，与虎和睦相处的画面。

在如今的三江镇，虎舞已经在多个村庄遍地开花，共有 9 支专门跳虎舞的队伍。三江的虎舞表演亦经久不衰，从刚开始单一的武打招式发展成集舞蹈、武术、音乐于一体。许多三江老百姓对虎舞的喜爱溢于言表。



海南虎舞表演。受访者供图

编者按

海南传统民俗活动精彩纷呈
草根顶流
民间绝技



万宁后安镇坝头黄氏狮队：

坝头醒狮振雄风

■ 海南日报记者 李婉

元宵佳节期间，海南岛的空气中弥漫着喜庆又怀旧的气息。古老的民俗活动如同闪耀的珍珠，被一年一度的节日欢庆串联起来，熠熠生辉。然而，时间的长河无情地冲刷，有些传统文化的火花渐渐黯淡，如今只能在老一辈的记忆中摇曳生姿。幸运的是，虎舞、舞狮、爬椰子树、跳竹竿舞等精彩绝伦的技艺，依然在这片热土上激情演绎，由一代代的草根顶流传承与守护。

虎舞者以其雄壮的气势和生动的表现力，展示着人类的智慧和与虎和谐相处的画面；舞狮者则以矫健的身姿和默契的配合，展现了这一传统文化的独特韵味；爬椰子树的高手们身手敏捷，他们挑战重力的极限，向人们展示了海南人与自然和谐共生的智慧；而竹竿舞的舞者们则是节奏感与协调美的化身，他们在交错起伏的竹竿间跳跃，犹如灵动的音符在五线谱上自由穿梭。

本期《海南周刊》将带您走进这些传统技艺的世界，倾听那些草根顶流背后的故事。

伴随着不同节奏的锣鼓声，红黄两头狮子在眼前或匍匐于地、或突然高高立起，又或者转起圈来，时而憨态可掬，时而霸气十足，令围观者看入了迷。2 月 19 日，走入万宁市后安镇坝头村，海南日报记者看到，坝头黄氏狮队正在为元宵节演出进行集体排练。

几分钟后，一套动作结束，黄色狮子的舞狮头者黄廷斌和舞狮尾者黄宜博相互配合，准备排练一遍难度系数最高的“采天青”。

“采天青”中“青”用的是生菜的谐音，也就是“生财”，舞狮表演中指的是观看者把生菜及利是（红包）悬挂起来，狮在“青”前舞数回，表现犹豫，然后一跃而起，把青菜一口吃掉（谓之“采青”），再把生菜咬碎（谓之“碎青”），还要模仿狮子吃饱的表情神态（谓之“醉青”），再把咬碎的青吐向大家致意（谓之“遍地生财”）。

狮队队长黄家才将一封红包挂在垂下的树梢尖上，黄廷斌和黄宜博配合做出左右查看、神情犹豫的动作之后，又以打转的姿势表现狮子的雀跃。此时，黄廷斌将双腿绕在黄宜博胸前，整个人与地平行，黄宜博则扎稳马步，双手紧抓黄廷斌的双腿，两个人稳定后同时发力，在原地转了一整圈，转圈的过程中，黄廷斌一直保持平行于地面或略上扬的状态。

随后，通过几个地面动作调整状态后，两人开始正式“采天青”。黄宜博抓住黄廷斌的腰，向上托举，同时间，黄廷斌向上跳跃，相互配合中，黄廷斌稳稳坐在黄宜博肩头，高度恰好达到树梢处，用时约 10 秒，摘下了红包。

“这不算高的。”黄家才对海南日报记者说，他又指引黄廷斌和黄宜博表演“上肩”。与前述正式“采天青”动作略不同处，黄廷斌最终站在了黄宜博肩头，整头狮子在众人面前高高挺起，两人高的高度，十分具有冲击力。

“我们舞的是南狮，也叫醒狮，就是岭南、广东一带传统舞狮的技艺，舞动时十分注重马步。而狮尾的动作全部在地面，极大影响着整体表演动作的稳定性，因此更是要加强马步练习。”今年 15 岁的黄宜博说，从 12 岁开始练习舞狮起，他每周训练时都要先扎半个小时的马步。为了托举同伴有力，他还会经常健身，尤其是进行核心和手臂力量的锻炼；还会通过跑步提升耐力。

而对于 14 岁的黄廷斌来说，作为狮头，则要从体能和体重等不同方面提升个人的轻盈度，这样才能更好地在同伴的托举外，共同完成更多高难度的动作。“一般来说，舞狮头的体型体重相对舞狮尾的要小一些，平时还要多多增加腰腹等核心区域以及腿部力量训练，不断提升自己的弹跳力，而且自己能承担更多自身重量，减少同伴托举压力，还可以让动作更加干脆利落。”黄廷斌说。

“这些动作消耗体能大，对身体素质考验比较大，所以我们舞狮队虽然有约 20 人，但除教练、乐队外，舞狮头和狮尾的主要成员，都是一二十岁的青少年，目前全队最小的成员才 13 岁。”黄家才说，目前由于缺乏相应设施及专业教练等，自 2010 年成立以来，坝头黄氏狮队虽然练习钻研了多种舞狮技巧，但一直没有涉猎的领域是跳梅花桩，也就是高桩舞狮，舞狮者需在多根不同高度的木桩上跳跃舞动，“未来，我们会继续加强舞狮技艺的钻研，希望有一天也能为观众们表演跳梅花桩，就像我们的队旗上写的‘坝头醒狮振雄风，江夏男儿奏华章’。”

竹竿舞者杨燕萍：

竹间轻舞足下生风

■ 海南日报记者 谢凯

要说海南中部的少数民族地区，哪一种舞蹈最为人知，那也只有竹竿舞能挑起大梁了。

五指山市通什镇应示村人杨燕萍，经常参加当地大大小小的竹竿舞活动，用别人的话来评价她的舞技，那就是舞姿畅快灵跃，观赏性高。

2 月 24 日是元宵节。当天上午，杨燕萍和伙伴们又在村里的篮球场上排练了起来，为晚上的演出做准备。

欢快的音乐节奏下，一排排密度高、拍打速度快的竹竿向她发起挑战。竹竿边，她抬起脚步轻巧一跃，踏着音乐的律动，跳进竹竿间隙的步伐轻盈，借着竹竿拍打节奏，她又很顺利躲避着竹竿的频繁开合。

借着随之而来的竹竿大开合和抬起，她突然灵身一动，做出了身姿随竹竿转动的舞姿，完美地配合着地上竹竿的开合律动。

一旁观看的伙伴们鼓起了掌，“还是老杨跳得有韵味。”

从小在山村里长大，杨燕萍见惯了跳竹竿舞的场面，一来二去，杨燕萍对跳竹竿舞有很大兴趣，并想找机会尝试一下。刚开始学的时候，她会去找擅长的大姐学习，学着她们的步伐，积累经验。练到痴迷的地步，杨燕萍晚上甚至都睡不着觉，一闭眼就想着竹竿舞的动作。

“学竹竿舞，不但得用心，还得足够勇敢，不然不敢下脚。”杨燕萍笑着说。竹竿舞的跳法一直以来都形式多样，没有固定的形式。打竹竿的人会互相配合来“为难”舞者，以此来调动跳舞人的舞技。

杨燕萍说，跳进竹竿后，眼睛得紧紧看竹竿的节奏，预想着竹竿的下一个节奏，否则跳着跳着就会被突然变换节奏的竹竿碰到脚面，舞蹈的观赏性就会大打折扣。

谈起如何练就竹竿舞的绝活，杨燕萍介绍，她主要根据音乐节拍来掌控脚步节奏，这也是较为奏效的方法，不论快节奏还是慢节奏的音乐，要提前把自己融入音乐中，在边跳边动的同时，把全身的肌肉、关节等部位调动起来，身体的协调性也会更好。

“身体要跟随音乐的节奏来跳动，根据音乐形式挑选跳动的舞姿，以此达到形随乐动的效果。”杨燕萍认为，竹竿舞是一种健身性和娱乐性都很强的舞种，需要不断摸索与加强配合，因为它不仅仅是踩踏、跳跃、转体这些动作完美的配合，更是一项团队活动。

当音乐落下最后一个音符，竹竿停止拍打，竹竿舞所展示出来的传统民俗文化魅力，会让每一位参与的舞者和观众为之钦慕。

攀椰竞速运动员邢新新：

勇攀椰林之巅

■ 海南日报记者 谢凯

一个人爬一棵 7 米高的椰子树，最快用多长时间？家住五指山的邢新新，仅用时 13 秒。

椰子树在海南各地随处可见，在海南中部山区的乡村里，群众常爬树摘椰子，久而久之，这成了一项当地特色的“摘椰子”运动，官方名称叫攀椰竞速。

邢新新今年 30 岁，她动作敏捷，爬椰树常常是一气呵成，多次攀椰竞速比赛下来，她已然成为当地小有名气的“爬椰子树”高手。

攀椰不需要借助任何工具，全靠手脚的发力。一棵胸径在 30 厘米左右的椰子树下，邢新新膝盖稍弯曲，脚后跟贴起，小腿一蹬，双手便抱住了粗壮的树干，一跃而上。

在向上的过程中，她的双腿先发力，使劲一蹬，身体便已上升几十厘米，此时双手需要一前一后紧抓凹凸不平处，弓着腿再往后蹬，无须夹紧树干，动作如此循环反复，流畅而稳定的身形如同一只敏捷的猴子。

高度越高，很多人心中也会愈发紧张，但邢新新却充满了自信，双手抓得很稳。到达树冠处后，她还会向下面的人挥手示意。

邢新新在农村长大，从小就会爬树。但真正带她入门攀椰的是当地的体育教练王荣。“当时王荣教练在寻找会爬椰子树的队员参加比赛，抱着试一试的态度，就加入了王荣教练的攀椰队。”邢新新介绍。

一般情况下，攀椰竞赛使用的仿真椰子树较多，没有真实椰子树的粗糙感。“要加强力量训练，特别是手臂。”邢新新认为，攀椰谈不上技巧，但需要大量训练，两手臂与腿脚要稳，攀爬过程不能抖，且部位发力的同时要保持身体平衡，攀爬过程中要确保自身安全。

“攀椰竞速项目注重考验运动员的体耐力 and 核心力量，尤其对运动员的手臂和腿部力量要求更高。”邢新新告诉海南日报记者，爬椰子树时一定要手掌抓紧树干，利用手掌与树干间大面积的接触摩擦来形成短暂性支撑，两脚倾斜着踩稳树干形成支撑，两腿同时发力向上蹬，这期间手掌抓紧树干的同时要向压，腿跟手臂速度要快并且注意二者速度间的平衡。

“虽说是女孩，但我从小就喜欢爬椰子树，作为一名黎族人，自然也要发挥出我们民族的特长。”邢新新笑着说，爬椰子树绝活不仅仅是一项技艺，更是对传统生活方式的一种传承和对自然敬畏的体现。她的表演让人们看到了人与自然和谐共存的可能，也给节日增添了一份难忘的记忆。

舞龙 舞狮 舞虎 踩高跷 蹴球 竹竿舞 独竹漂 射弩 毽球 陀螺 花炮 木球 秋千 攀椰竞速

制图 孙发强

本版手绘 陈海冰