

潮人潮品

三亚“80后”小伙教老年人跳舞 每节课都“爆满”

海南日报全媒体记者 刘杰

“一二三，左脚点地！”“四五六，右脚抬起！”近日，在三亚市吉阳区月川社区老年人日间照料中心前的广场上，一群老年人伴着优美的音乐，跟随着“80后”小伙刘小麟的口令，欢快地跳起了广场舞。

这是三亚市群艺馆开设的老年人广场舞公益课的现场，今年35岁的刘小麟是这群老年学生的老师。

“这个动作你要拉长腰身。来，再试一次！”课堂上，刘小麟面带微笑，耐心地对学生的动作进行纠正和指导。

一支舞跳下来，老年学生们汗流浹背，浑身舒畅。“小麟老师，能不能再跳一遍，我还不够呢！”月川社区71岁老人罗德花从公益课开课一直跟学到现在，几乎一节课没落下，已经会跳好几支舞蹈了。

“小麟老师很有耐心，幽默风趣，我们大家都很喜欢他。”罗德花笑着告诉海南日报全媒体记者，老年人广场舞公益课很“抢手”，每次开课都爆满。

去年年底，从小学习舞蹈的刘小麟被三亚市群艺馆聘为老年人广场舞公益课老师，开始在月川社区老年人日间照料中心教老年人跳广场舞，“以前也教过广场舞，一般都是以中年人为主，一个班全部是老年人还是第一次。”

“当时邀请我时，我没有丝毫犹豫，我很愿意去教老年人。”刘小麟说，他觉得老年人需要被关注，他们的日常生活比较单一，跳广场舞可以让他们动起来，拥有健康的身体和愉悦的心情。

老年人广场舞公益课的学生年纪最大的有80多岁，最小的也有55岁。大部分老年人学舞蹈是零基础，而且年纪大了，不宜做难度太高、幅度太大的动作。如何教好这门公益课，刘小麟花了不少心思。



刘小麟在给老年人上广场舞公益课。王栋田 摄

“我会提前编排一些简单版本的广场舞，舞蹈动作简单易学，让大家跟着跳，还会融入一些民族舞的动作在里面，内容更加丰富、多元，吸引大家的兴趣。”刘小麟介绍，老年人的记忆力没有年轻人好，可能今天教过的动作下次来时就忘记了，所以要求老师必须很有耐心，“我会把动作进行分解，一个动作一个动作地去教大家，这样比较容易记忆。课堂外也会发一些自己拍摄的教学视频，鼓励大家有时间就在家对着视频多多练习。”

刘小麟教的老年人广场舞公益课在每周二和周四的上午，每节课一个半小时，已经连续举办了四期，共60节课，除了月川社区的本地老年居民，如今也吸引了不少其他社区的老年朋友来学习广场舞。

“我是特意从荔枝沟骑电动车赶过来的，骑了半个小时，有时也会打车过来。我很喜欢老年人广场舞公益课。”今年55岁刚退休的李霞是公益课上的“新面孔”，她今年8月从老家河南来到三亚，和女儿一起生活，“来到这里上课后，我感觉我年轻了不少，充满了青春活力，老师教得很好，和同学们也相处得不错，大家都成为了好朋友。”

“看着大家从什么都不会，到现在可以跳好几支舞蹈，我感觉很有成就感。”刘小麟觉得，公益课不仅可以让老年人学会跳广场舞，更多的是丰富他们的精神文化生活，提升他们的生活幸福感。

“现在大家就像一家人一样，不少老人会带水果、零食过来给我吃，还会买水给我喝，感觉很温暖。”课堂休息间隙，刘小麟和老年学生们站在一起，有说有笑，成为了社区一道温暖的风景区。

看海南



在海口市琼山区三门坡镇红明居委会，琼剧演员为居民表演《长乐宫》选段。海南省琼剧院供图

听琼剧，公园也有戏

藏在公园里的海南特色小剧场

艺苑风景

《搜书院》《红叶题诗》《长乐宫》《吴汉三杀》……这些都是老海南人耳熟能详的经典琼剧，但对很多外地游客来说，一直有个疑问：来海南旅游，在哪可以听到地道琼剧？近年来，戏曲演员在旅游景区打造驻场演出品牌成为梨园行吸引更多受众的新尝试，一曲歌罢，余韵袅袅，不少与戏曲初逢的观众也不禁为中国戏曲古典含蓄的美而喝彩。海南琼剧历史悠久，吸引着不少游客想要一睹海南琼剧文化风采。

网上大火的海南特色live house

“10月25日，新编历史故事琼剧《唐宫风云》将在海南省非物质文化遗产展示中心上演，可以凭个人有效身份证件到海口海府路海南省琼剧院工作人员黄婉敏告诉海南日报全媒体记者，10月19日，经典琼剧《红叶题诗》刚刚演完，这周又有新剧《唐宫风云》上演，这些都是庆祝中华人民共和国成立75周年优秀舞台剧目展演及琼剧惠民演出活动，具体演出信息可通过关注海南省琼剧院微信视频号获得。

琼剧，海南省唯一的地方大戏，用海南话演唱。琼剧自明末清初发源于琼山、海口一带，吸收闽南戏、徽调、昆腔、潮州正音戏、白字戏（潮剧）、广东梆黄，兼收了海南民歌、歌舞八音、傀儡戏、道坛乐曲等逐渐形成一个地方剧种。琼剧发展到清康熙年间达到鼎盛，几乎人人都会唱。

周末，很多海口人知道，每逢周末，海口市人民公园都有不少琼剧爱好者在此唱戏看戏。在社交媒体上，点赞最多的海南琼剧体验分享不是阳春白雪的室内舞台，而是海南乡村、海南公园里的琼剧演出，网友亲切地将此称作“海南特色live house（小型现场演出的场所）”，它的声音遍布整个海南岛，从海口的夜晚到文昌的清晨，似乎每一个角落都有琼剧的身影。

“我们协会有很多琼剧票友戏迷，每周坚持在公园公益演出，大家纯粹是靠兴趣爱好走到一起的。”海南省琼剧票友协会成立于2010年，秘书长龚洪说，在海南，琼剧不仅是艺术表演，更是一种社区文化的凝聚力，无论是年轻人还是年长的戏迷，大家齐聚一堂，共同分享这份文化盛宴。

来自票友的露天公益演出

“我们这些票友最初是在KTV里相约唱琼剧图个乐，但时间久了就希望有观众欣赏，就开始到海口市人民公园演出，2009年以后，我们的‘根据地’又从人民公园挪到了海口琼山区的三角池公园，因为那里有个小舞台。”龚洪告诉记者，一开始他们只是穿着便衣唱琼剧，后来观众多了，他们每次演出都有模有样，服装、化妆、道具、音响和字幕一个都不少。

“我们几乎每周都会在三角池公园演出，一般表演3个小时，选取10至12个不同的琼剧选段，尽量在演出时长与剧情节上作出合理调整，确保保留琼剧最具魅力的经典唱段与情感表达。”龚洪说，协会不仅为资深戏迷提供了展示技艺的平台，也通过组织活动和演出，吸引更多年轻人走进琼剧的世界。

当然，琼剧的“live house”并不仅限于海口的公园。在文昌公园，清晨七八时，琼剧的表演已经吸引了一批早起的游戏迷；在琼海市爱华路与教育局交叉路口的广场上，戏曲唱段常常在街头回荡；定安太子神皇庙旁广场，每周六晚上八时的露天戏台也成为了市民文化生活的重要组成部分；而屯昌街边的琼剧表演，则让这门艺术与百姓的日常生活更加紧密结合。

“对于那些初次接触琼剧的游客和年轻观众而言，琼剧的美不仅在于它的古老与精致，更在于它承载的情感与文化力量。”龚洪告诉记者，每一场琼剧演出，都不仅是一场艺术展示，更是一代代文化记忆的延续。“我小时候跟着父母听琼剧，现在组织琼剧演出也是希望有更多年轻人热爱琼剧，因此我们协会也有抖音和微信公众号，会向观众分享经典琼剧唱段，让更多人领略琼剧魅力。”

琼剧惠民演出送到家门口

家门口看琼剧，共享文化盛宴。海南日报全媒体记者了解到，为庆祝中华人民共和国成立75周年，海南省琼剧院将在全省范围内，举行25场优秀舞台剧目展演及琼剧惠民演出活动。

活动至11月30日结束，涵盖了多种类型的琼剧剧目，包括经典古装戏、红色革命题材、历史文化题材等。其中，《黄道婆》《红旗不倒》《张文秀》《刁蛮公主》《椰岛魂》等优秀剧目将轮番上演。同时，海南省琼剧院还邀请了中国国家话剧院等高水平演出团体参与此次活动，共同为观众呈现一场高水平的艺术演出。

据了解，此次活动将在海南省歌舞剧院、海南省非物质文化遗产展示中心以及全省多个市县进行惠民演出。

部分演出安排：

- 10月26日
 - 演出地点：海口市龙华区龙桥镇文化广场
 - 演出剧目：《张文秀》
 - 演出单位：海南省琼剧院三团
- 10月30日
 - 演出地点：澄迈县老城镇富苍村
 - 演出剧目：《六国封相》
 - 演出单位：海南省琼剧院二团
- 10月31日
 - 演出地点：屯昌县文化体育公园
 - 演出剧目：《椰岛魂》
 - 演出单位：海南省琼剧院三团
- 11月1日
 - 演出地点：海口市秀英区长流镇美德村
 - 演出剧目：《椰岛魂》
 - 演出单位：海南省琼剧院三团
- 11月2日
 - 演出地点：文昌市东郊镇
 - 演出剧目：《椰岛魂》
 - 演出单位：海南省琼剧院三团
- 11月3日
 - 演出地点：海口市龙华区龙泉镇儒庄村
 - 演出剧目：《张文秀》
 - 演出单位：海南省琼剧院三团
- 11月12日
 - 演出地点：万宁市大茂镇联光村委会塘尾村
 - 演出剧目：《麒麟袍》
 - 演出单位：海南省琼剧院一团

文字/蔡佳倩



在海口市人民公园，退休老人为琼剧演出伴奏。海南日报全媒体记者 李天平 摄



彩鹇。海南日报全媒体记者 宋国强 摄

秋意起 雁归来 观鸟去

海南日报全媒体记者 蔡佳倩

观鸟注意事项

- 穿着：尽可能避免穿着鲜艳抢眼的服装，保持隐秘和安静，不要高声喧哗惊扰鸟类，更不要驱赶鸟类；以及拍照不用闪光灯、尽量少使用手电筒照射鸟类等。
- 装备：备好望远镜、鸟类图鉴、笔记本和笔。一般在海南常用到的图鉴包括《中国鸟类野外手册》《海南东寨港鸟类图鉴》等。
- 心态：保持心态平和，不骄不躁，观鸟需要耐心，也需要点运气。
- 观察：发现鸟时应该先看它的体形、羽毛颜色，听听它的鸣叫声，仔细观察记录鸟的特征、生境情况等；观察后再对照图鉴或询问，这样可以培养正确的观鸟习惯，为观鸟技能加分。

紫水鸡 资料图



观测地：海口东寨港红树林湿地

东寨港国家级自然保护区的野生动植物种类和数量不断增加，记录的鸟类从原来的180多种增至现在的218种。

●特色鸟类：黑脸琵鹭、白琵鹭、黑翅长脚鹬、灰背椋鸟、白眉鸭、针尾鸭、黑尾膝鸬等。

观测地：儋州新盈红树林湿地公园

新盈湿地公园发现中国红树林植物新记录种拉氏红树，而这里连片茂密的木榄群落在中国也不多见。此外，湿地公园已经记录200种动物，其中鸟类80多种，包括极危物种勺嘴鹬、濒危物种、国家二级保护动物黑脸琵鹭等。

●特色鸟类：黑脸琵鹭、中华凤头燕鸥、中杓鹬、红嘴巨鸥、斑尾膝鸬、勺嘴鹬、小杓鹬、蒙古沙鸥、燕鸥、大杓鹬等。

观测地：昌江海尾湿地公园

该公园已经记录210种鸟类，其中国家一级保护鸟类3种，国家二级保护鸟类39种。

●特色鸟类：紫水鸡、彩鹇、黑鹇、栗树鸭、黑鹇、仙八色鸫、棉凫等。

观测地：文昌会文湿地

文昌会文湿地位于海南岛东北海岸，指文昌市从八门湾到冯家湾一带的滨海湿地，其长度约15公里，宽度1公里至4公里，面积约45平方公里。会文湿地作为海南东海岸越冬水鸟种类和数量最多的地方，调查记录到的水鸟种类约占海南水鸟种类的50%。

●特色鸟类：黄嘴白鹭、小青脚鹬、红颈瓣蹼鹬、灰斑鸬、翻石鹬、灰尾漂鹬等。

观测地：海南番加省级自然保护区

海南番加省级自然保护区位于儋州市境内，依托松涛水库，拥有茂密的热带雨林和热带次生林，为各种禽类提供了优越的栖息环境。这里记录到了凤头蜂鹰、黑鸢、蛇雕等多种猛禽的繁殖巢。其中，该保护区工作人员于今年2月18日拍摄到我国首张紫林鸫野外生态照片，并经过3个多月的跟踪监控监测，确认紫林鸫在该保护区有稳定的种群栖息地。紫林鸫是全球性濒危物种、国家二级重点保护野生动物，其在中国仅栖息在海南岛和西藏南部。

●特色鸟类：紫林鸫、海南山鹧鸪、海南孔雀雉、白鹇、橙胸绿鸠、蛇雕、凤头蜂鹰、黑鸢等。