

65岁学钢管舞,四年后亮相央视  
希望至少再跳10年,直到跳不动为止

## 七旬钢管舞者戴大丽: 做自己喜欢的事何时都不晚

太空漫步、屈腿倒挂、一字马、旋转、悬空……伴随着劲爆动感的音乐,77岁的舞者戴大丽在钢管上轻松地做着一个个高难度动作。

戴大丽是成都市的一位普通退休职工,也是一位钢管舞运动的爱好者,钢管舞运动让她实现了逆生长,每次表演总能赢得满堂喝彩。虽然已经年过七旬,但戴大丽却信心十足地说:“年龄对我来说就是个数字而已,我自己还很年轻,我很享受在空中飞舞的感觉。”

提起钢管舞,曾经很多人会给它贴上“低俗”的标签,但在戴大丽眼里,钢管舞是力量与美的结合,没有什么舞蹈比它更美了。戴大丽喜欢跳钢管舞,截至目前,她被称之为中国最年长的钢管舞者,还被人们亲切地唤为“钢管舞奶奶”。

### 65岁学钢管舞 4年后亮相央视出彩

“我从来没觉得我老了,年龄的确不是我进步的障碍。我一直在进步,我觉得自己很简单。”戴大丽自豪地说。

退休后,戴大丽不想像身边的一些人那样在打麻将中度过晚年,想尝试新的生活。她喜欢钢管舞运动那种飘逸绝尘的感觉,于是想尝试一下,从此一发不可收,并深深地喜欢上了这项体育运动。

“2010年我第一次在健身房看到年轻人跳钢管舞,我在门口不敢进去,问教练我能来学吗?教练说可以。”说起第一次接触钢管舞的情景,戴大丽说当时教练以为她才50岁,而那时她已65岁了。

2014年在央视播出的《出彩中国人》节目上,69岁的戴大丽5分钟的表演获得3位评委一致点赞,这让全国观众知道了成都有位钢管舞跳得很棒的潮人。“为什么跳钢管舞?”评委问戴大丽。戴大丽说:“退休后看到很多人跳民族舞、拉丁舞、爵士舞,这些我都学过,但觉得不带劲。看到年轻人跳钢管舞后,我便也想尝试一下。”

### 平凡退休职工 屡创奇迹

这些年来,无条件的热爱,是她战胜衰老的秘密。为此,她可以每周和小伙子、小姑娘们一样训练三次,每次至少两个小时。为此,她可以忍受浑身的跌伤,青一块,紫一块。为此,她可以自费去参加表演,不求名利。

热爱体育运动,让一个平凡的退休职工戴大丽创造出奇迹。

“我就是喜欢。我觉得做任何事情,首先要热爱才会真心付出,才觉得值。我觉得我这辈子值了。”戴大丽说。

戴大丽已经记不起自己最近一次去医院看病的时间了:“或许是五



年前吧?感觉很久以前了。”

有一次,她回家途中突遇大雨,身穿运动短裤和运动鞋的她,疾速快跑登上附近进站停靠的公共汽车。“当时的雨下得太大了,就像浇下来似的,我上了这辆公共汽车刷老年卡时,周围的人向我投来了不满的眼光,认为我不是老年人却在刷老年卡。”戴大丽说这些时,似乎更多的是在炫耀,但她有炫耀的资本。在钢管运动中,她找到了充实而又真实的生活。

“人要真实地生活,生活要充实,这样的生活才有意义。”戴大丽说。

戴大丽退休前在新华书店工作,上世纪90年代被评为成都市劳动模范。跳钢管舞后,她先后登上过《非你莫属》《中国达人秀》《出彩中国人》《亚洲达人秀》《永远年轻》等国内外各大舞台。

### 卧室装钢管 一个动作要练两三个月

戴大丽说:“我体力上肯定不如年轻人,一个高难度动作年轻人五六天就学会了,我要练两三个月才行。”后来,戴大丽在卧室里立了一根2.8米高的钢管,没事就练练。“以前上钢管2秒钟就要下来,现在随随便便都可以坚持20分钟。”

“我练了一个月全身上下都是磕伤,戴阿姨年纪那么大,能坚持下来,让人佩服。”一起练舞的全职妈妈秦佳瑶称赞戴大丽。

戴大丽的教练说,班里学员大多二十来岁,戴大丽的年龄最大,但在努力程度、跳舞技巧方面很多年轻人比不上她,“她现在已经处于中等偏上的水平了。”

在女儿张帆眼里,妈妈是个韧劲十足的人。2014年《出彩中国人》半决赛录制前,戴大丽意外摔倒,大家认为她的钢管舞生涯要结束了,可没等痊愈,她又偷偷练上了,难度还越来越高。

2015年6月,在中国钢管舞锦标赛上,戴大丽连拿钢管舞老年组、吊环舞老年组两个金奖。此外,在2019年的第二届中国钢管运动锦标赛上,戴大丽还进行了赛后压轴表演。



### 希望至少再跳10年 家人支持让她安心

这两年,随着自己跳钢管舞的视频在网上热传,戴大丽被很多网友热情点赞,但也有网友疑惑:这个年龄的人不是该带孙子、跳广场舞吗?为什么要跳妖艳的钢管舞呢?

“这是对钢管舞的误解。”戴大丽说,钢管舞是一项健康、积极向上的健身运动,和别的舞蹈相比只是多了一根钢管做道具。钢管舞不是年轻人的专利,老年人也可以参与。戴大丽说她以前连毛巾都拧不干,现在拎10公斤大米都没问题,之前的腱鞘炎也好多了。

在家里,女儿张帆是戴大丽的坚定支持者,戴大丽第一次进健身房就是张帆给办的卡,后来她还经常陪同妈妈参赛。正在读初中的外孙更是戴大丽的拥趸,他帮外婆挑选、剪辑音乐,拍照、排舞,还在新年寄语里鼓励外婆不要理会别人的议论,继续跳下去。“现在出去参赛基本上有家人陪着,有家人在台下支持我很安心。”戴大丽说。

戴大丽的梦想是做中国年龄最长的钢管舞者,她希望至少再跳10年,直到跳不动为止。戴大丽说:“我们要重新定义70岁的人能够干些什么,而不是只坐那晒太阳,实际上还可以做很多事,无论多大年龄,想做自己喜欢做的事都不晚。”

(综合整理自网络)