

扭秧歌

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！

胡建国 朱 琼 主编
王 凯 史 健 编著

迈出健康生活每一步……

 中国出版社

扭秧歌

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

胡建国 朱 琼 主编
王 凯 史 健 编著

迈出健康生活每一步……

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扭秧歌 / 王凯, 史健编著. — 北京: 中国社会出版社,
2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琼主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1903 - 0

I. 扭… II. ①王…②史… III. 民间舞蹈—健身运动—
基本知识—中国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157283 号

丛 书 名: 中老年健身丛书
主 编: 胡建国 朱 琼
书 名: 扭秧歌
编 著: 王 凯 史 健
责 任 编 辑: 孙 研

出 版 发 行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713
邮购部: (010) 66060275
经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 北京京海印刷厂
开 本: 145mm × 210mm 1/32
印 张: 7
字 数: 100 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版
印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

中老年健身丛书编委会

主 编：胡建国 朱 琮

执行主编：赵 雷 周兴伟

编 委：王 凯 史 健 李 明 朱国阳

周兴伟 赵 雷 张鑫华 李 鹏

前 言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是没有选择正确的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

中老年人健身情况调查表

1. 您的性别:

☐ 男 ☐ 女

2. 您的年龄:

☐ 50 岁以下 ☐ 51 - 60 岁 ☐ 61 - 70 岁 ☐ 71 岁以上

3. 您的职业:

☐ 文化教育 ☐ 医疗卫生 ☐ 金融保险 ☐ 科学研究 ☐ 军人
☐ 建筑/房地产 ☐ 退休在家 ☐ 其他

4. 您的学历:

☐ 小学 ☐ 中学 ☐ 大学及以上 ☐ 其他——

5. 您是否有运动健身的习惯?

☐ 是 ☐ 否

6. 您的健身时间为:

☐ 30 分钟以内 ☐ 30 分钟 - 1 小时 ☐ 1 小时以上

☐ 其他

7. 在本套丛书中,您最喜欢哪一种运动方式?

☐ 太极拳、木兰拳 ☐ 秧歌 ☐ 健身操、交谊舞

☐ 健步走 ☐ 其他

8. 您最注重健身时的哪些环节?

☐ 场地舒适度 ☐ 声音是否嘈杂 ☐ 器械可锻炼程度

9. 您在健身时愿意和别人一起吗?

☐ 愿意 ☐ 不愿意

10. 您是否长期坚持健身?(三个月以上)

☐ 是 ☐ 否

11. 无法坚持长期健身的原因是?

☐ 作息时间不正常 ☐ 疾病的困扰 ☐ 其他——

12. 您是否曾在健身中失去知觉或头晕?

☐ 经常 ☐ 偶尔 ☐ 没有

13. 您是否有任何肌肉、骨骼、关节的问题?

☐ 有 ☐ 没有

14. 天冷时,您是否仍坚持户外健身?

☐ 是 ☐ 否

15. 您在健身时只做一种运动还是做多种运动?

☐ 一种 ☐ 多种

16. 您在健身中最喜欢的运动形式是:_____

上面这个简单的调查是针对健身中的中老年人进行的,如果您愿意的话,请将填好的调查表寄回我们的编辑部,地址:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦418室孙研收。我们将把统计结果反馈给国家体育总局有关部门和中国老年人体育协会,以便我们更好的对我国老年人健身情况加以统计,谢谢您的合作!

目 录

第一章 秧歌的渊源流派及发展现状

- 一、秧歌是如何起源的 ■ 2
- 二、秧歌的家族有哪些重要成员 ■ 4

第二章 跳好秧歌需要做好哪些准备工作

- 一、如何选择合适的秧歌音乐 ■ 26
- 二、如何挑选扭秧歌的场地环境 ■ 27
- 三、怎样选择服装及注意个人卫生 ■ 28



- 四、如何科学进行秧歌锻炼 ■ 29
- 五、如何选择手绢扇子 ■ 31
- 六、如何选择队形 ■ 33
- 七、学习秧歌的步骤及注意事项 ■ 34

第三章 技术套路精选

- 一、如何跳东北秧歌（男） ■ 42
- 二、如何跳东北秧歌（女） ■ 58
- 三、如何跳山东鼓子秧歌 ■ 79
- 四、如何跳山东海阳秧歌 ■ 88
- 五、如何跳山东胶州秧歌 ■ 105
- 六、如何跳安徽花鼓灯（男） ■ 114
- 七、如何跳安徽花鼓灯（女） ■ 139
- 八、如何跳健身秧歌 ■ 165

第四章 健身秧歌的特点及价值理论

- 一、健身秧歌有什么特点 ■ 206
- 二、传统秧歌与健身秧歌的区别 ■ 208
- 三、健身秧歌健身的理论基础 ■ 211

中老年健身丛书：



秧歌

N ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU
IU YANG GE

第一章

秧歌的渊源流派及发展现状

在我国东北地区、华北地区、中南地区，每逢年节喜庆活动，到处可见人们扭秧歌的身影。而植根于民间的秧歌，由于受当地群众观念习俗、审美情趣的影响，无论从角色人物、表演形式、伴奏音乐，还是表演风格、动作特征、节目内容上都存在较大的差异。由此形成了中国秧歌色彩纷呈、争芳斗艳、百花齐放的繁荣局面。



一、秧歌是如何起源的

秧歌，是中国（主要在北方地区）广泛流传的一种极具群众性和代表性的民间舞蹈的类称，是主要在北方盛行的娱乐舞蹈形式。它原为模仿稻作劳动的一种原始舞蹈，后来成为农闲或年节时间的化妆表演。对秧歌的称谓分为两种：踩跷表演的称为“高跷秧歌”，不踩跷表演的称为“地秧歌”。近代所称的“秧歌”大多指“地秧歌”。

秧歌起源于插秧耕田的劳动生活，它又和古代祭祀农神祈求丰收、祈福禳灾时所唱的颂歌、禳歌有关，并在发展过程中不断吸收农歌、菱歌（民歌的一种）、民间武术、杂技以及戏曲的技艺与形式，从而由一般的演唱秧歌发展成为民间歌舞，至清代“秧歌”已在全国各地广泛流传。为示区别，人们常把某地区或形式特征冠于前面，如“鼓子秧歌”（山东）、“陕北秧歌”、“地秧歌”（河北、北京、辽宁）、“满族秧歌”、“高跷秧歌”等；而南方的“花



鼓”、“花灯”、“采茶”以及广东与香港流行的“英歌”，其名称虽异，但都属于“秧歌”这一类型，是从“秧歌”中派生出来的形式。

今天，各地的秧歌一般以秧歌舞队为主要形态，舞队人数少则数十人，多时达上百人，既有集体舞，也有双人舞、三人舞等多种表演形式。根据角色的需要手持相应的手绢、伞、棒、鼓、线鞭等道具，在锣鼓、唢呐等吹打乐器的伴奏下尽情舞蹈。扭秧歌不分男女老少，着上盛装，摆动彩扇，几十人或数百人排成队列，在锣鼓、唢呐的伴奏下，在大街小巷或广场尽情扭跳。可谓场面宏大，气氛热烈，花样翻新，观众陶醉。各地秧歌的舞法、动作和风格各不相同，有的威武雄浑，有的柔美俏丽，千姿百态，美不胜收。



专家提示：

秧歌历史悠久，在历史的文化长河中不断发展变化。对秧歌历史的了解，能使您充分了解秧歌的内涵，跳起秧歌会更加有感染力。



二、秧歌的家族有哪些重要成员

1. 昌黎地秧歌

昌黎地秧歌是河北省最具代表性的民间舞种之一，分布在河北省昌黎、卢龙、抚宁、乐亭、滦县等地。它最早产生于元代，一直流传至今。昌黎地秧歌以在地面上轻快自如、自由灵活地扭动，做出比较细腻、风趣的戏剧性表演见长。

昌黎地秧歌作为一种传统的民间艺术，流传至今已有千余年的历史。昌黎先民，为祈盼风调雨顺，五谷丰登，而借助无拘无束的手舞足蹈，来抒发情感，磨练性格，寄托对美好生活的向往，这就是昌黎地秧歌的雏形。它历经世代不断地继承和发展，从简单到复杂，从低级到高级，从地摊到舞台，而逐步形成了一个较完善的艺术种类。多少年来，凡遇年节或喜庆日子，地秧歌队伍遍及昌黎城乡，群众自我娱乐，自我演出，自我表现已成为昌黎人民世代相沿的传统习俗。



昌黎地秧歌产生之初，男女角色均由男性扮演，追至元代，由于蒙古族女性较为开放，出现了由女性扮演的“妞”的角色。又由于秧歌可即兴参演，所以又出现了戴“缨子帽”丑角，这一蒙古族的服饰，在昌黎地秧歌的表演艺术中一直保留至今。以前的昌黎地秧歌，不是单纯的舞蹈，而是有舞有唱、舞唱结合。直至清末民初，“唱”的部分转向了“莲花落”、“二人转”、“评剧”等舞台艺术，“舞”的部分，逐步演变为现存的纯舞形式。

昌黎地秧歌的演出分场子秧歌和排街秧歌两种形式。场子秧歌固定于某一场所进行演出；排街秧歌则人数较多，沿街串巷，行进演出，乐队由打击乐和唢呐组成，人数虽少，但声音洪亮，行进方便。昌黎地秧歌以行当表演为主。主要分妞（类似戏剧中的旦角）、丑（类似戏剧中的丑角）。在表演形式上分排街秧歌和场子秧歌，可即兴表演，又可表现某一故事情节的小出子。妞、丑角的道具以扇子为主，角的道具以棒槌或团扇为主。各行当的表演各具特色，但总的要求是都要具有体轻、气提、腿沉、腰柔、肩活、腕灵、眼有神等艺术特点。伴奏为大喇叭加鼓、镲等打击乐。昌黎地秧歌的表演内容，除平秧歌无固定情



节外，大多数“出子”反映当地的风土人情、生活风貌和戏曲、电影、故事中的片段，取材广泛，叙事性较强。昌黎地秧歌的道具大多为劳动工具和日常生活用品，如棒槌、烟袋、扇子、手帕等，这充分体现了昌黎地秧歌来自于平民百姓，是群众自娱性较强的一种舞蹈艺术。

昌黎地秧歌的动作，简单易学，扭起来红火奔放，欢乐开心。村村户户有不少秧歌世家，他们年年活动，代代相传，全家人一块儿扭秧歌，既是艺术享受，又是天伦之乐。

昌黎地秧歌是一种体现农民生活情趣、舞蹈风格鲜明独特的秧歌形式，它反映了农业社会和农村生活的部分特征和农民乐观诙谐的精神风貌。

2. 鼓子秧歌

鼓子秧歌分布在今山东鲁北平原的商河地区，是山东三大秧歌之一。秧歌队伍中包括伞头、鼓子、棒槌、腊花、丑角。表演风格迥异，韵味独特。鼓子秧歌舞者众多，组织严密，形式完整，舞技健美，气势磅礴，蕴藏着深厚的历史文化内涵，富有浓郁的时代气息和鲜明的地方特色。

鼓子秧歌起源于抗洪斗争。黄河岸边的商河百



姓，为了生存，群起奋勇抗洪抢险，导水排涝，灾后散墒抢种，辛勤劳作，喜有收成。情不自禁地拿起锅碗瓢盆、棍棒、簸箕、雨伞等随手用具，聚集在一起唱起来、跳起来，抒发灾后余生、抗灾和丰收的欢悦心情，随着抗灾夺丰收次数的增多，人们看到了自身价值的存在，体验到歌咏跳舞的愉悦情趣，参加跳舞的人数不断增多，进而道具就有了变化，也有了简单的舞蹈动作和舞蹈组合，这就是鼓子秧歌的雏形，这种民间传说的秧歌起源，虽无文字可查，但是具有可信性。从现在鼓子秧歌样式里可以看到当时人们抗洪抢险的复习和预演，如直接取名洪涝灾害的“漩海眼”、“大八叉”、“大乱场”等磅礴恢弘的场阵及金鼓轰鸣声，很容易使人联想到当年黄河浊浪狂涛咆哮肆虐，人们万众一心抗洪抢险、激昂悲壮的场景。

鼓子秧歌的流传依赖于祭祀活动。鼓子秧歌当地俗称“跑（闹）十五”、“闹玩意儿”，集歌舞杂耍于一场，是汉代“百戏”的延续。民间活动正月初七晚上祭祖，初八正式开始，十七晚上落伞，前后十天，其中十五、十六、十七三天为高潮。“百戏”形式的自娱性活动，在特定历史条件下，借用简单的道具，先人传下来的技巧，把压抑的情感，在合情合理