

散文

红绸系故土 安代舞天涯

●于立泓



库伦，是安代舞的根脉所在，是“中国安代艺术之乡”。小时候听老人讲，安代舞起源于明末清初，最初是草原上人们祈福安康、驱散忧愁的仪式舞蹈。如今，安代舞历经数百年的传承，早已褪去了古老的神秘，变成了库伦人表达喜悦、联结情感的最美语言。2006年，蒙古族安代舞被列入首批国家级非物质文化遗产名录。这份荣耀，让每一个库伦人倍感自豪。在这里，安代舞是全民的舞蹈：每逢节庆，广场上、校园里，男女老少身着蒙古袍，手执红绸，踏歌起舞。

我从小在这样的氛围里长大。学校开展文体活动，安代舞是必演的节目。学生们个个都会跳，老师们也经常携手共舞。我也不例外，闲暇时跟着大家一起跳。可总觉得，自己跳得没有专业的蒙古族老师有韵味。安代舞的魂，不在动作的标准，而在骨子里的草原气韵，那是与生俱来的豪迈与温柔。但这份豪迈不影响我对安代舞的热爱。在我心里，它是家乡的名片，是蒙古族文化的瑰宝，是我无论走到哪里，都割舍不下的乡愁。

终于有一天，我以独舞的方式，把家乡的安代舞带到由全国各省份参加的夏令营教师面前。这份机缘，始于2023年的“教育行走”全国教师公益夏令营。那是我第一次参加“教育行走”。当我跨越千里，从内蒙古草原来到广东惠州，走进大亚湾外国语学校的那一刻，我被深深震撼了。来自天南海北的教育同仁，因为对教育的热爱相聚在一起，每个人眼里闪着光，每个灵魂自由而热烈。看到夏令营里，小伙伴们纷纷自发发起文艺节目，用歌声、舞蹈、手语操展示自己、传递美好，我决定跳准备很久的安代舞。

在此之前，会要求大家报节目，我就在想，很多人对内蒙古、对库伦并不了解，他们心中的草原，或许只是书本上的遥远意象。我为什么不借这个舞台，展示我们家乡的文化，让大家真正认识这传承百年的安代舞？我当即决定，跳安代舞。曲目，我选了库伦宣传部最新推出的《库伦，我的家》。

这是库伦人自己的歌。婉转悠扬，字字句句都唱着家乡的山山水水、一草一木，配上家乡的宣传片作为背景，每一个画面都让我热泪盈眶。乌兰牧骑的专业老师编排的舞蹈，更是将安代舞的柔美与豪迈完美融合，美得动人心魄。我坚信，这支舞，一定能让大家感受到库伦的美，感受到蒙古族文化的魅力。可是，安代舞是集体舞蹈，人越多，氛围越热烈，越能展现它的精髓。《库伦，我的家》节奏舒缓，节拍并不明快。没有任何舞蹈基础的人，很难在短时间内掌握。若是集体排练，一旦动作不齐，反而会破坏舞蹈的美感。更让我纠结的是，我自己学

这支舞都有些吃力，那些转身、甩绸、踏步的细节，要反复琢磨才能记住，更别说在极其仓促的情况下，教会一群零基础的伙伴了。

一个大胆甚至有些“疯狂”的想法冒了出来：我自己跳！55岁的我，一个人站上舞台，为安代而舞，为家乡而舞。

为了跳好这支舞，我开始了全身心的筹备：我找到专业的音乐老师，把《库伦，我的家》的音乐和宣传片重新合成，让舞台效果更完美；每天跟着音乐老师逐段学习舞蹈，一个动作一个动作地抠，几个难度较大的甩绸、转身动作，我反复练习上百遍，胳膊酸了、腿麻了，就歇一会儿再练，跟着视频一遍遍地跳。那段时间，我的生活里只有安代舞，红绸成了我最亲密的伙伴。

2023年7月21日，海浪音乐厅里，热闹非凡。各个节目组都在抓紧时间排练。和蔼可亲的王杏城老师站在过道里，一遍遍地教大家手语操。台上旗袍秀的伙伴们身着华服，有序地走场，优雅大方。天南海北的陌生人，因为一个共同的节目，瞬间变得亲密无间。欢声笑语充满了整个大厅。

为了专心练好独舞，我暂时放弃手语操和旗袍秀。我找了一个安静的角落，独自练习。幸运的是，我的节目被安排在24日的晚会上。我还有整整三天的时间可以打磨。

那三天，成了我最忙碌也最充实的时光。只要一有空，我就拿起红绸练习。大亚湾学校的空教室、楼层的拐角处、安静的走廊里，到处都留下了我挥汗如雨的身影。惠州的夏天闷热潮湿，没跳几分钟，汗水就浸湿了衣襟。蒙古袍的布料贴在身上，又闷又热，可我丝毫不在意。一遍遍地跳，一遍遍地找感觉。哪怕只是一个细微的眼神、一个小小的甩绸动作，我都力求做到最好。偶尔忘动作，我就停下来，重新看视频，重新记忆，从不气馁。

7月24日晚，晚会拉开了帷幕。海浪音乐厅座无虚席。台下几百双眼睛注视着舞台。我身着蒙古袍，手执鲜艳的绸，静静地站在幕布后面，心脏怦怦直跳。就在这时，我透过幕布的缝隙，看到了台下的张文质老师、晓霞老师，他们面带微笑，眼神里满是鼓励与信任。我还看到了这几天认识的小伙伴们，他们举着手机，准备为我记录下舞姿。那一刻，所有的紧张、忐忑、不安，全都烟消云散了。我心里只剩下一个念头：尽情地跳，把家乡的美，把安代舞的魂，毫无保留地展现给大家。

音乐缓缓响起，《库伦，我的家》那熟悉又深情的旋律流淌在整个音乐厅。我踏着舞步，缓缓走上舞台。聚光灯打在我身上，红绸在手中飞扬。我仿佛回到了家乡的库伦广场，仿佛看到了草原上的蓝天白云，看到了亲

人熟悉的笑脸。我不再是那个55岁、担心忘动作的普通老师，我是安代舞的传播者，是家乡的代言人。

我张杨地舞动着红绸，每一个转身都饱含深情，每一个踏步都充满力量。我把对库伦的眷恋、对安代文化的热爱、对教育同行的真诚，全都融进了这支舞蹈里。我忘我地跳着，沉浸在音乐与舞蹈的世界里。

一曲终了，我定格在最后的舞姿上。短暂的安静之后，台下爆发出雷鸣般的掌声，经久不息。我抬起头，看到小伙伴们脸上灿烂的笑容，看到大家用力鼓掌的双手。那一刻，我热泪盈眶。我知道，我成功了！我用这支独舞，打动了在场的每一个人，让大家记住了库伦，记住了安代舞，记住了来自内蒙古的我。

下台之后，温暖与感动将我紧紧包围。很多小伙伴争先恐后地加我好友。他们告诉我，全程为我录了视频、拍了照片，要把这些珍贵的影像发给我。有的伙伴拉着我的手，真诚地说：“于老师，没想到你胖胖的身体跳起来这么灵活，这支舞太美了！”还有人对我说，通过我的舞蹈，他们第一次真正了解了安代舞，爱上了蒙古文化，想去内蒙古看一看，想去我的家乡——库伦看一看。还有老师表示，明年会和我一起学安代舞，一起跳安代舞。

“教育行走”的舞台，不仅给了我展示自我的机会，更点燃了我传播安代文化的初心。从惠州回来之后，我更加坚定了一个信念：要让更多人了解安代舞，爱上安代舞，让这传承百年的非遗文化，在更多地方生根发芽。

2024年，我有幸坐上了“教育行走”的直通车，再次奔赴这场教育与文化的盛宴。这一次，我不再是孤身一人。我把“教育行走”的故事，把安代舞的魅力讲给身边的同事听，感染了4位老师，他们和我一起踏上了长沙教育行走的旅程。我们的安代舞队伍，也从一个人，变成了一群人。

在长沙光明中学的舞台上，我们决定换一支节奏感更强、更适合集体表演的安代舞。消息一传出，立刻得到了全国各地伙伴们的响应：呼伦贝尔的向阳老师、河南的张娟老师、黑龙江的李老师……越来越多的老师主动加入我们，最终，我们组成了一支12人的安代舞队伍。

很多老师从来没有接触过蒙古族舞蹈，零基础起步，难度可想而知。但大家的热情，让我无比感动。我们利用每天的闲暇时间，一起练习。我耐心地教大家基本步法、甩绸动作，纠正每一个细节。没有专业的排练场地，我们就在走廊里、操场上练习；时间紧张，我们就挤碎片时间，一遍遍地磨合。从生疏到熟练，从凌乱到整齐，12颗心紧紧连在一起，12方红绸共同飞扬。当我们12人身着蒙古袍，携手站

上长沙光明中学的舞台，共舞安代舞时，那种集体的喜悦、文化的共鸣，远比独舞更动人。台下的掌声，是对我们最好的肯定，更是对安代文化的认可。我知道，安代舞不再只是我一个人的坚守，而是一群人的热爱。

2025年7月到深圳的“教育行走”，我们的安代舞队伍再次壮大，有20位老师加入。一方方红绸汇聚成一片热烈的红色海洋，舞步整齐，气势恢宏，安代舞的豪迈与欢快，在舞台上展现得淋漓尽致。从独舞到20人共舞，从库伦小镇到全国舞台，安代舞的生命力，在“教育行走”的大家庭里，绽放出了最耀眼的光芒。

非遗文化的传播，从来不止于盛大的舞台，更藏在日常的点滴传递里。2025年国庆节，我前往福州参加“张文质写作研修班”，再次与教育同行们相聚。没想到，晓霞院长给了我一个全新的身份——文艺委员，还给我布置了一个温暖的任务：每天下午上课前，用5分钟时间带领大家热身，做小游戏，活跃气氛。

我立刻想到了安代舞。这是一个绝佳的机会，让更多老师近距离感受安代舞的魅力。可现场没有红绸，怎么办？我灵机一动，从酒店拿来两块一次性洗脸巾，权当红绸。我以为安代舞的基础动作很简单，可真正教起来，才发现对第一次接触的老师来说，并不容易。大家纷纷说：“于老师，先教我们脚怎么走，再教手上的动作吧。”

我立刻调整方法，把动作一步步分解：先练脚步的踏点，再练手部的甩绸，从慢到快，从单个动作到连贯组合，一遍遍地示范，一遍遍地纠正。即便如此，还是有部分老师觉得有难度，总是记不住动作。

经过课间的反复练习，以及后续两天的耐心教学，很多老师都基本掌握了安代舞的基础动作，能跟着音乐挥着“红绸”跳起来了。但我心里清楚，蒙古族舞蹈的精髓，从来不止于动作的标准，更在于那份独有的韵味与气韵，那是需要长期浸润、用心感受才能拥有的。教会大家动作容易，真正传承安代舞的文化魂，依旧任重道远。但我坚信，只要一步一个脚印，一点一滴传播，就一定会有更多人爱上安代舞，守护这份非遗文化。

回首这三年的旅程，从惠州舞台上第一次独舞，到如今带领20人共舞安代；从一个心怀忐忑的普通教师，到家乡安代文化的民间舞蹈代言人；从一方小小的红绸，到联结全国教育同仁的文化纽带，我收获的不仅是勇气与成长，更是满满的情谊与感动。

故土在心，红绸在手，安代在魂。我将永远带着这份对家乡的深情，对文化的坚守，一路奔赴，一路欢歌，让非遗文化在新时代的阳光下，生生不息，薪火相传！

游记

三碗水

●赛音白乙拉

晨光从车窗斜落进来，窗外的风忽然变得沉缓。天是那种被黄土滤过的青色，浑浑的，像一块年代久远的青玉。我到了本次出行的目的地——中原。这趟中原之旅，我竟是被三碗水灌醉的。

第一碗水，黄河

我是站在邙山之上，在郑州的怀里，喝下这碗“母亲河”水的。我立在山崖边，看那水。它不黄，至少我眼前的这一段是浑浑的土色，绸缎似的，沉重地、无声地铺向天边。它不是我曾听到过的歌声里的那种咆哮的、愤怒的黄河。它太平静了，平静得像一个巨大的、疲惫的寓言。所有的奔腾，所有的浑浊，所有的泥沙俱下，似乎都在抵达这中原的腹地时，被一种无言的引力驯服了。它只是流，带着整个北方的重量，不辩驳，不喧哗。这碗水，我捧在掌心，仿佛捧着一把被时间磨圆了的黄土。它不醉人，只压人，压得你心里沉甸甸的，你知道，这便是“地”，是那沉实厚重、生养一切的、无言的大地之母。喝下它，喉咙里便有了泥沙的粗糙感，仿佛自己也成了它河床里的一粒，被历史的洪流裹挟过，终于在此处静默地沉淀下来。

第二碗水，伊水

在洛阳龙门，卢舍那大佛的脚下，我遇见了它。伊水是清的，清冽的，将两岸斧劈刀削似的石灰岩山崖，都柔柔地揽在怀里，漾出满壁的波光。我沿着河西的山壁走，千窟万佛，静穆地坐在光阴里。阳光斜斜地切过来，将大佛低垂的眼睑、微扬的唇角，镀上一层恍惚的金边。那是一种超越了悲喜的、洞悉一切后的温柔。我走累了，蹲下身，想擦一擦这伊水。水是沁凉的，从指缝间丝丝滑地溜走。我忽然觉得，这满山的石头之所以能成佛，或许正是因了这水千年不断的凝视与浸润。坚硬被柔软雕琢，顽石被时光开悟。这碗水，是静的，是明的，含着禅意。喝下去，五脏六腑都好像被涤荡了一遍，清清爽爽，连那都市里带来的烦杂与焦躁，都被这水光佛影滤了去，只剩下一片澄明的心境。洛阳的富贵花事，早已被雨打风吹去，但这伊水酿的、以山为杯、以佛为倒影的这碗水，却让人品出了繁华落尽后的真醇，是“空”，是“净”。

第三碗水，汴水

我是在开封的清明上河园里，一个卖茶的老翁那儿，讨到这碗水的。园子是仿的，虹桥是新的，连那婀娜的汴水，也是后来重挖的渠。游人如织，市声喧嚷，穿宋装的人们举着手机拍照。一切都太热闹，太“像”了，像得反而有些失真，像一场精心排演、永不落幕的戏。我有些倦了，在河边一个不起眼的茶摊坐下。老翁不言不语，用粗瓷碗给我舀了一碗水，推过来。我喝了，是寻常的、略带碱味的井水，并无出奇。可就在我咽下这口水，抬眼再望时，奇了。那喧嚷的人声仿佛退潮般隐去，眼前崭新的朱漆栏杆、彩绘的楼船，竟在夕阳的余晖里一点点褪色、风化。我仿佛看见，脚下这平整的石板地，正一层层地脱落——下面是清代的土，明代的砖，元代的瓦，一层压着一层，最后，重重地压在《清明上河图》那片滚烫的、活的繁华之上。那碗寻常的井水，忽然在喉头烧了起来，烧出一股辛辣的、属于尘土与灰烬的味道。这哪里是水？这分明是从历史厚厚叠压的煤层里，渗出的黑色的汁液，是“尘”，是“烬”。开封的繁华，是被黄河的泥沙一口口吞下又吐出的，地上的一座城，地下还叠着六座。这碗水，喝下去，是千年一叹的滚烫与苍凉。

三碗水饮尽，我醉在这中原的黄昏里。郑州的土，洛阳的月，开封的尘，都在这醉意里化开，调和成一种复杂的、难以言说的滋味。我忽然懂了，所谓中原，或许从来不是一个地方，而是一种状态——是黄河的厚重沉淀于土地，是伊水的清明升华作信仰，是汴水的浮华最终归于尘土。它是一切辉煌的起点，也是一切归宿的终点；是诞生，也是埋葬；是最热闹的“在”，也是最寂寥的“空”。

归途的列车上，夜色如墨。我抿了抿嘴唇，那三种水的滋味，竟还隐约可辨。它们没有融合，依然固执地分层沉淀在我身体里：底是土的沉，中是水的清，面是灰的呛。也好，我想，这便是我从中原带走的三碗水了。一碗让我脚踏大地，一碗让我心向明月，一碗让我在热闹的幻影里，触摸到真实历史的、冰冷却又滚烫的灰烬。



一池春水(套色木刻) 白云 作

诗歌

走马乌拉盖

●胡春霞

一
乌拉盖，你真的在天边吗
长长云层层
像一张铺开的锦缎
霞光泼下来
万朵金红落进草原

风掠过的时候
草尖摇晃出温热
我站在这里
分不清天的尽头
和草原的起点

二
那条蜿蜒的乌拉盖河
弯过多少弯
为什么只有一岸
守着连片的树影

通向天边的路长长
像从空中掷下的丝带
牵着风，牵着云，牵着心魂
也牵着我，不肯挪步的目光

三
芍药谷在年年夏风里
捧出云霞万朵

谁醉了
不肯醒来的晨昏昏昏
谁醉了
慕名而来的远客

马蹄印
从青草的花香上碾过
零零碎碎
跟着流云走向山谷
走千年，走万年
走成了草原上另一道疤痕

四
马头琴的弦音漫过岁月
低低的
缠着草香和潺潺溪流
缠着长河波浪
缠进每一缕匆匆光阴
也喊向
每一缕越过群山的长调

而我终于懂了
你本就是天边的一部分
风停在弦上时
我也成了
被草原收藏的
一缕淡淡的回音

随笔

万物美好 人间值得

●姜艳红

在北方的冬日里，你若坐在书桌前，沏上一杯热茶，品读汪老的散文《冬天》，一定会别有一番风味。它会让你整个人都清爽很多，会让你的心灵即沉静下来，宛如置身世外桃源般美妙和惬意。

在汪先生笔下，昔人旧事好似信手拈来，他写文章就像在与人随意地聊天，亲切自然，清新朴实。但生活琐事经过他看似漫不经心地处理后，立刻就沾染上了儒雅的味道，淡而有味，简而不凡，让你不得不佩服他语言背后所承载的人文情怀之深厚。透过它如水的语言，你能真切地感受到在他的娓娓道来中，人们记忆中近乎模糊的往昔冬日情景又如电影般清晰地再现出来。

冬天来了，房屋拆帐铺草，设施不急不缓地在更换。“上了格子，显得严谨，安适，好像生活中多了一层保护。”家人闲坐，灯火可亲——多么暖心的一幕啊！生火取暖，脚炉、手炉接替出现，自下而上的温暖，这是中国人冬日特有的闲适与温馨。

冬天的菜肴在作者细致而活灵活现的描写中，飘出浓浓的香味儿，就是平常朴素的家常菜，也嚼出了文学的味道。家乡的味道，在美好的回忆中，氤氲成幸福的光圈，如一轮暖阳温暖着远在他乡的人们。冬天里的游戏——踢毽子、抓子儿、下“道通”，这原汁原味的乡土风情，一下

子勾起很多人的回忆：儿时的“跑圈圈”“跳皮筋”“弹玻璃球”……淳朴本真的自然情愫会扑面而来。

下雪天的情景则淡而不俗，在一片白色的天地中，点缀着明黄的梅花和天竺果，一幅多彩鲜艳、生意盎然的雪景图跃然纸上，画面感十足。没有喧嚣，没有打扰，只有天与地的互相欣赏。

春粉子是过年的信号，人们在采碓中品出人间烟火之趣味，“用脚踏，吱扭一声。碓嘴扬了起来；砰的一声，落在碓窝里。”人们在玩闹中的愉悦、兴奋、开心演化出了世俗生活中的雅意。作者用一系列的动作、细节描写还原了生活本真的模样，回归自然的率真。

汪老的文字就是这样浅浅淡淡，舒舒缓缓，宛如静夜的钟声，给人留下大量回味和思考的空白，把对家乡的爱，把深藏在心底的乡情及对传统的复归都化入他灵动的文字里。化成一种力量，升腾出一种精神，讲述着一个道理。让你在纯天然的世界中尽情呼吸，感受生命中最纯粹的美好。

万物皆有灵气，只要你心平气和地去靠近它们，你就会有外面虽大雪纷飞、狂风大作，家里却是温暖如春、阳光明媚之感。阅读汪老的文章，会让你越来越强烈地感受到世间万物皆美好，人间来过很值得。

