

# 舞龙，他们又拿了第一！

## 10年里武汉体育学院舞龙队拿下国家级以上冠军33个

2月11日，农历正月十四，2025年中国龙狮公开赛(湖北黄石站)在湖北黄石举行，来自全国各地10支高水平龙狮队赛场争锋，武汉体育学院舞龙队以9.16分的成绩夺得自选舞龙第一名。

2016年至今，10年时间里，武汉体育学院舞龙队共拿下国家级以上冠军33个，其中，国际级冠军7个，国家级冠军26个。

### 大年初七返校训练

踩着音乐鼓点，一条黄色长龙摇头摆尾、游弋起舞。队员们着红色龙服，不断变换队形，彩龙或翻滚或腾跃或盘卷，仿佛有了生命。

为了这场比赛，大年初七，春节假期还未结束，队员们就陆续返校训练。赛场上，只有短短10分钟，但舞龙队教练梅博威解释，“相当于跑了3000米”。

“一个龙头就有2.5公斤重。”负责舞动龙头的张海鹏告诉记者，有一年，为了参加比赛，他一个月瘦了40斤。

比赛现场，每支队伍有10名选手参加，龙身有9人舞动，1人戏珠，这也被称为“九把一珠”。

张海鹏介绍，龙头主要靠右臂发力，练习一天下来最酸的是右臂和腿，而靶位上的队员们则需要完成诸如站肩、站腿、刮腰等高难度动作，全身肌肉都会感到酸痛。

过去多年，舞龙队保持着超高强度的训练。日常训练，每周至少3次，每次训练两个半小时左右。寒假休息10天，暑假不休息。

曾经的队员冯巍向记者回忆，有一年暑假，有队员晚上在麦当劳餐厅打工挣生活费，凌晨下班后，就在训练馆的地上和衣而睡，早上继续和队员们训练。

舞龙不仅是一项体力运动，更需要“九把一珠”之间齐心、齐力。“同心者同行”，这是梅博威常和队员们说的一句话，“无论是训练还是比赛，如果有1个人心思不在舞龙上，就会影响整条龙。”

### 对舞龙队招新没有焦虑

早在2001年，舞龙舞狮就成为武汉体育学院武术学院学生的必修课。

2010年，还在学校读研的梅博威



2月11日，2025年中国龙狮公开赛(湖北黄石站)上，武汉体育学院舞龙队以9.16分的成绩夺得自选舞龙第一名。

开始带队训练舞龙队。他从武术学院选拔学生加入，具体的选拔标准只有一个，“要有较强的团队精神”。

“最初队员只有十几人，到后来的30多人，如今，固定队员已有70余人。”梅博威对舞龙队招新没有焦虑，“越来越多的年轻人喜欢中国传统文化。近两年，舞龙队的队员不仅来自武术学院，还有艺术学院健美操专业的学生主动加入。”

冯巍是舞龙队的第一名队员。他清晰地记得，2010年，舞龙队还在起步阶段，器材、设备不全，他们就找来一些棍子，在上面缠上绳子，当作“龙”来训练。舞龙器材价格不菲，一条竞赛龙因做工、质量不同，市场价大约在5000元到15000元。为了做一条龙，他们还曾接商演赚钱。

冯巍读大学和研究生时6年没回家过年。来自老家的一些议论声传到他耳朵，“说这是江湖卖艺，讨饭一样”。冯巍不服，他觉得，旁人不懂舞龙精神——它不仅是一场表演和比赛，更是一种精神的象征，通过舞龙，人们可以感受到团结、合作的力量。

张海鹏告诉记者，前些年，每年大年除夕，大家都要聚在教练梅博威家里一起过年。晚上，20多人就在梅博威家里打地铺，睡在客厅和书房。“舞龙教会

我们要重情重义，这是常年一起训练留下来的情谊。”

如今，“九根棍缠绳”的装备早已被抛弃，舞龙队里器材、教学设备应有尽有。武汉体育学院舞龙队也已成为国内顶尖团队，武术学院已培养出龙狮国际级健将11名、国家健将级运动员78名，龙狮研究方向硕士生26名，代表国家队参赛运动员36名。

张海鹏说：“2017年，我刚进队的时候，大家拿下一个冠军，就抱在一起哭。现在，出去拿不到第一，大家才会哭。”

### 培养更多“龙的传人”

舞龙是集中国历史、文化和体育于一体的体育运动。汉朝时期，人们舞龙求雨，龙舞既有礼仪性质，又是娱乐节目。2006年5月20日，国务院公布第一批国家级非物质文化遗产名录，“龙舞”“狮舞”被列入其中。

和民间舞龙不同，民间舞龙图热闹和喜庆。作为竞技比赛的舞龙被称为竞技龙，它具有竞技体育“高”“快”“强”的特点。

舞龙动作常分为五大类，包括8字舞、游龙、翻滚、穿腾、花式造型。民间舞龙则多为8字舞龙，即舞龙时在原地写

“8”字。竞技龙则将这五大类动作进行串编，无论是动作速度，还是动作难度都更大。

2018年夏天，冯巍从武汉体育学院研究生毕业后，靠着舞龙特长，应聘到中南大学成为一名体育老师，带领着更多的年轻人学习舞龙。他在学校开设了舞龙公开课，每个学期，舞龙课都满员，不少学生找到冯巍，请他增加一些名额。

不仅是冯巍，从舞龙队走出的毕业生多会前往大学、中学、小学任教，在那里，他们带着学生继续传承传统文化，培养“龙的传人”。

2023年，石杨山从武汉体育学院毕业后，前往珠海一所小学担任体育老师。工作1年，他就带着学校的舞龙队夺得了珠海市舞龙舞狮锦标赛一等奖、广东省舞龙舞狮锦标赛第三名。舞龙很累，也要花费课后时间训练，有家长找到石杨山，“能不能让孩子退出舞龙队？”孩子在一旁抹泪，说什么都不愿意退出。

梅博威出去比赛时，偶尔会在赛场上看到似曾相识的舞龙风格，那都是自己曾经的学生，四散到全国各地，或是在其他学校读研，代表学校参赛，或是已成为老师，带队比赛。

记者张维纳

## 中国人寿HEP健康养老规划师第二季招募计划焕新发布

渐显著。

据民政部、全国老龄办发布的《2023年度国家老龄事业发展公报》显示，中国65岁及以上老年人口占比15.4%，预计2030年突破20%，标志着我国即将进入超级老龄化社会。基于规模庞大的老龄人口基数，我国养老体系面临巨大挑战，养老保障需求、健康保障需求、长期护理保障需求以及养老服务相关需求正出现井喷式的激增，银发时代保险行业前景广阔，大有可为。

### 二、中国人寿发挥头雁作用，为国家养老事业贡献力量

国家明确提出，要健全社会保障体系，发展多层次、多支柱养老保险体系，推进养老事业和养老产业的发展。作为副部级金融央企，中国人寿始终肩负着满足人民养老、享老需求的重任，积极为国家养

老事业贡献力量。在养老保险的三大支柱领域积极建设，实现多个“首批”和多项领先。在养老金融领域，中国人寿拥有长期资金管理能力和丰富的客户资源储备、养老金管理牌照优势，构建“大养老”生态圈的能力。在养老服务领域，中国人寿通过标准化的运营和人性化的服务，构建了标准化健康养老服务体系。中国人寿始终勇立潮头，锚定成为健康管理、养老服务、财富管理领域第一品牌的目标，深耕养老事业建设。

### 三、健康养老规划师(HEP)招募计划第二季发布，顺势而为，再启新篇

布局银发时代下的康养蓝海市场，紧跟国家加强养老服务人才培养力度的脚步，探索“保险+养老”“保险+医疗”的全新商业模式，2024年中国人寿武汉公司

首次发布“健康养老规划师(HEALTH&ELDERLY CARE PLANNER 简称HEP)”新职业赛道。围绕客户高品质健康养老需求，将人寿保险与康养资源结合，为客户健康养老提供高附加值服务。过去的一年，HEP招募计划第一季成绩斐然，累计招募优秀者超千人，走向管理职级伙伴超百人，为中国人寿系统及保险行业输送大量人才。

2025年，健康养老规划师(HEP)招募计划第二季再度启航，诚挚邀请优秀毕业生、跨界精英、同业伙伴共同创业，携手追梦。公司将提供全方位的支持，包括系统的培训、丰富的实践机会、丰厚的政策资源和广阔的职业发展空间。我们相信，在中国人寿的平台之上，每一位成员都将充分发挥自己的潜能，实现自我价值。

让我们一起携手，共创美好未来!



### 一、中国迎来“银发时代”，康养需求出现井喷

随着我国社会经济的蓬勃发展，人民生活品质逐渐提升，人口老龄化问题也日