非遗焕新

那曲舞来

一俯一仰满是高原雄浑 长袖翻飞尽显柔美坚韧

代玲

2026年6月25日上午，那曲市格萨尔赛马场。海拔4510米的高原上，1105人组成一个又一个圆圈。各色衣袖翻飞，在阳光下如浪潮起伏；脚步[illegible]像远处滚过的雷。

世界纪录认证机构（WRCAC）驻华申报中心主任赵青太现场清点核验后宣布："世界海拔最高的千人那曲锅庄"诞生，认证海拔4510米、参演[illegible]学生。他们彼此并不[illegible]个从草原深处长出来的圆圈，正是有趣来越远的地方。

这个同心圆，是跨民族相亲相融的浪漫

傍晚的北京王府井步行街，华灯初上，人流如织。

扎西次仁把音响放在老地方，按下播放键。第一句旋律刚响起来，人群里就有几个年轻人脚[illegible]往这边挪。他站在圈子中央，手臂扬起来，像鹰在风里展开翅膀；双膝一挫，脚掌稳稳踩在地上，身子微微下沉，再弹起来，像牦牛在雪地里踩出深深的坑。路过的游客先是驻足，然后慢慢有人加入进来，再然后，圆圈越来越大。

2024年秋天，扎西次仁第一次站在这条街上跳舞。那时他刚到北京第二外国语学院读书。一个周末的夜晚，他来到王府井，广场舞让他想起小时候在老家跳锅庄的样子：每逢节日，全村人聚在草原上，大人小孩围成一圈，跳到天黑也不觉得累。

那一刻，他在广场舞的人群里情不自禁地跳起了锅庄，一个人站在圈子中央，跳了整整1个小时。跳着跳着，一个女孩走进圈子，笨拙地跟着他的步子，然后是第二个、第三个。那天晚上，圆圈里站了7个人。

当年年底，队伍壮大，他向街道办报备了活动，锅庄在王府井扎下了根。一开始并不容易，有人怕跳不好，也有人不好意思。扎西次仁用草原上的热情，把一个个围观者圈进了圆圈。如今，"同心锅庄"已固定有200多人参加。

"跳锅庄使人快乐，也很容易上瘾。"67岁的赵亚丽跳了多年锅庄，2024年开始跟着扎西次仁的团队一起跳，汗水从红扑扑的脸颊滑落，眼里满是幸福光芒。

今年4月的一次活动中，一支秧歌舞团也加入进来，还有穿汉服、旗袍的游客。扎西次仁站在中间，看着圆圈一圈圈变大，突然觉得："这是跨民族相亲相融的浪漫。"

现在，他开通了短视频账号推广普及锅庄文化，另外他还有个更大的目标：把"同心锅庄"办成平台，让全国的非遗代表性传承人都能在这个平台展示和推广优秀传统文化。

它就是生活本身，它就是快乐表达

拉萨宗角禄康公园，穿着皮袍演出服、黑色靴子、头发微卷的让桑巴旦一出场，全场欢腾。他的歌声响起，10多名女演员长袖翻飞，跟着节奏跳了起来。那曲锅庄在这里又收获了一批粉丝。

起初，让桑巴旦只是写歌，一首接一首地写。连同这些年搜集、整理、改编的牧区老调，他创作了500多首歌。海内外不少锅庄爱好者用的是那曲锅庄的曲子，而传唱最广的不少出自他手。"歌王"这个称号，就这样在当地叫了起来。

一个只读到小学五年级的牧区孩子，怎么就写出了这么多歌？

让桑巴旦8岁开始唱歌跳舞，不知道什么是"音乐创作"，只知道唱歌跳舞让他高兴。他记得阿爸骑着马带他去放牧，在空旷的草原上唱起古老的牧歌。那些旋律像风一样灌进耳朵，扎进身体，再也没有离开。

20岁那年，让桑巴旦因拿下一场歌唱比赛冠军被西藏军区文工团看中，在那里一待就是16年，把牧区最原生态的歌舞带上了更专业的舞台。转业回到那曲后，他又开始大量创作锅庄音乐。为什么写？"因为热爱。做热爱的事情，一点不枯燥。"

如今，他的音乐漂洋过海，在斯里兰卡、美国、印度、瑞士等国被人们反复使用。那些跳舞的人或许不知道作曲者是谁，但他们的身体跟随的，是来自那曲市色尼区孔玛乡的节奏。

让桑巴旦说，那曲锅庄的"魂"是由"听觉"激活的："慢有慢的唱法，快有快的动感。节奏一落，双膝颤动，手臂舒展，那是音乐和身体在那一刻达成的默契。"这种默契不需要预设队形，不需要整齐划一，甚至不需要舞台。"它就是生活本身，就是快乐表达。"

31岁的普布扎西是"捡舞步的人"。作为那曲市群众艺术馆阿布霍演出队的队长和编导，他站在办公室里，一遍遍地回看采风中拍的舞姿视频，时不时踢踢腿、挥挥手，嘴里喃喃自语。

为了把散落在草原深处的锅庄"捡"回来，他带着团队走遍全市11个县区。会跳古老舞步的老人大多年迈，有的迁徙到更偏远的冬牧场。他们追着牧人的足迹跑，常常一跑就是几百公里，车开不进去就徒步。那些深山牧场没有信号、看不清路，但普布扎西知道，那里往往藏着最古老的舞步。

为什么找？小时候爷爷奶奶和村里人跳锅庄的情形，时时浮现在心头。大人嫌他小，他就盼着快点长大，长到能牵住大人的手、能和大家一起跳的年纪。

"让人从舞步上一看，就是那曲锅庄。"这是他想做的事。

有时候找到一位老人，老人跳了几段说"就这些了"，他不甘心，坐下来陪老人喝茶聊天，聊着聊着老人忽然又想起一段，站起来接着跳。一段一段地"捡"、一段一段地记，他和团队收集了17首蕴含牧区元素的民歌，配上原生态舞蹈动作，完成"锅庄广场舞"的系统性编排。

"最难的不是收集动作，而是让年轻人理解为什么要这样跳。"普布扎西说，传承不是把舞蹈锁进玻璃柜，而是让它活在每个人的脚下。

2025年11月，第二十届群星奖在重庆揭晓，以那曲锅庄为核心创作元素的广场舞作品《欢歌起舞》，从全国1996个演出单位报送的5039个作品中脱颖而出，摘得广场舞类群星奖。而普布扎西，正是这部作品的编导之一。

牧民用歌声写下日记，用舞步刻下年轮

写歌，找舞步，跳舞。要理解那曲锅庄，得先理解它从哪里来。

那曲，藏语意为"黑河"，市政府所在地海拔4510米，是我国海拔最高的地级市，年平均气温接近0摄氏度，含氧量不足平原的一半。人们总用"艰苦"来形容那曲，但恰恰是这片严苛的土地，孕育出了全西藏最热烈奔放的舞蹈。那曲锅庄从辽阔的牧场走来，动作舒展奔放。男子扬臂如牦牛抵角，身子一挫一仰，满是高原的雄浑；女子碎步轻移，长袖翻飞若黑颈鹤掠过湖面，柔美里透着坚韧。这种舞蹈，从来不是在舞台上诞生的。

那曲市群众艺术馆馆长达瓦顿珠说，牧区一年一度的赛马节、物资交流会，牧民从四面八方赶来，搭起帐篷、燃起篝火，男女老少围成圆圈跳个通宵。没有舞台，没有灯光，甚至不需要乐器。嗓子就是最好的乐器，大地就是最好的舞台。那是牧民用歌声写下的日记，用舞步刻下的年轮。

一个人在海拔四五千米的地方放牧，风大天冷，为什么还要唱、还要跳？因为那是他和这片土地对话的方式，是稀薄空气中依然饱满的生命力最直接的表达。

"那曲锅庄就是生活方式本身。"那曲市文化和旅游局副局长次旺卓玛说得更直接。既然是生活本身，它就不挑人、不挑地方：草原上能跳，广场上能跳，朗玛厅里能跳，王府井的街头也能跳。只要音乐响起来，身体就懂了。

锅庄的圆，有一种天然的互动感和安全感。在草原上放牧一整天，四周空旷，人跟人隔得很远。可到了晚上，大家围着火堆跳起锅庄，手拉着手、肩并着肩，一天的孤独全化开了。

"这不是简单的娱乐，是牧民联络感情、交流心声的方式。草原那么大，人那么少，不跳舞、不唱歌，他们怎么把心里的话说出来？"达瓦顿珠说。

这就是那曲锅庄的精神底色——在空旷与孤独中，人需要彼此靠近。而锅庄的圆圈，就是这种靠近最朴素也最热烈的方式。

只要音乐响起来，人心就近了

"每段舞步里，都藏着一部牧人的生存史。"中国藏学研究中心助理研究员才向多杰也是跳着锅庄长大的孩子。牧区提供种子，广场进行育种，互联网加速生长，而那颗种子早在千年之前就埋下了。

2023年，那曲市群众艺术馆阿布霍演出队受组织安排走出自治区，目的地是成都。当时，锅庄在成都已经很火，让桑巴旦的歌曲也已在当地流行。那曲人被邀请到广场上交流，音乐一响，素不相识的人便围成圆圈，跳着跳着就笑了。"欢迎来到羌塘""我来自藏北"——歌曲成了连接陌生人的纽带。那一次，那曲人真切感受到锅庄的力量：它不需要翻译，不需要解释，只要音乐响起来，人心就近了。

2025年7月，中国健身锅庄舞大赛在林芝市工布公园响箭广场举行，那曲市群众艺术馆代表队在传统锅庄舞自编套路青年组、健身锅庄舞自编套路青年组两个组别中均获二等奖；2026年4月，那曲锅庄入选西藏自治区第七批非物质文化遗产代表性项目名录；2026年8月，"共跳那曲锅庄"成为那曲市恰青赛马节预热首场活动。

如今，那曲市民间锅庄团队有10多个，群众艺术馆下设的阿布霍演出队有27名演员，平均年龄22岁。文旅局对艺术团表演锅庄按每场4000元给予补助，2025年共发放150万元。

那曲广场上、拉萨朗玛厅里、全国各地的公园中，人们从锅庄的节奏里找到愉悦；手机屏幕里，一条跳锅庄的视频动辄上百万次播放量。

当王府井街头不同民族的年轻人手拉手围成圆圈，当让桑巴旦的音乐被不同肤色的人踩出同一个节拍，那曲锅庄已越过雪山、越过草原，恰如"同心锅庄"，扎西次仁给北京那个圆圈取的名字——它装着人们对生活的热爱、对彼此的善意，不分民族，不分国界。

从草原篝火边出发的圆圈，还在继续生长。



陶然

来稿邮箱：fukan@jjrbs.cn

生活中的经济学

晚宴同款成爆款，如何长久借势

雷雨田

近日，亚太经合组织（APEC）第三十三次领导人非正式会议在深圳举行，欢迎晚宴的细节流出后，一款来自广州市从化区的小众荔枝冰酒闯入大众视野。菜单曝光当晚，这款果酒在多家电商平台迅速售罄，不少人想下单尝一口"晚宴同款"。人们又一次见证国际盛会的影响力以及流量的放大效应。

借盛会东风出圈，这样的故事并不陌生。一款产品能登上国际盛宴，本身就向外界释放了强烈信号：这款酒品质够、特色足。回望2014年北京APEC会议上，各国领导人身穿"新中装"集体亮相，作为服装主面料的宋锦由此进入大众视野。10余年间，宋锦被设计制作成服装、丝巾、手包等日常消费品，从非遗展品成为时尚单品。

这一次，岭南荔枝酒香借着APEC的东风飘向各地，从化这座小城也随之进入公众视线。产品走红，既离不开盛会的影响力，也离不开当地多年深耕特色农业、做实"土特产"文章的坚持。

有人期待果酒热度持续、产品畅销，让种植荔枝的乡亲们实实在在增收获益；有人担心，流量既能快速引爆销量，也容易放大产能、供应链与品控短板。过往不少网红产品证明，一旦热潮之下品质滑坡、口碑透支，流量来得快，去得也快。

细想起来，宋锦的成功，不只是被世界看见，还有设计师参与、成熟供应链支撑，更有服饰文创等多元消费场景的不断拓展，这才顺利完成从"展品"到"日用品"的转身。

对荔枝冰酒而言，真正的考验，是如何走向寻常百姓的餐桌。它不能只停留在"晚宴同款"的标签里，而是要以这次流量为契机，补全产业链短板：稳住荔枝原料供给、完善果酒深加工标准、搭建自有品牌体系、拓展日常饮用场景，把宴席上的一口惊艳，酿成普通人生活里的一口惦念。

市场的规律很朴素：爆款没有简单复制的模板。一地的特色产业，根植于独有的水土物产与人文积淀。从化荔枝冰酒接住盛会红利，既依托当地得天独厚的荔枝资源，也离不开企业扎根当地29年、研发荔枝冰酒长达10年的积淀。各地不必急于照抄"爆款路径"，而是应立足自身资源禀赋，选准特色赛道，精耕细作、推陈出新。天降流量只是序章，长久的产业底气，终究来自日复一日地深耕。

千年前，山水迢迢，荔枝虽鲜，难抵长安；而今朝，路网通达，佳酿初成，醉暖万家。从"被看见"到"被记住"，比拼的从来不是借势的速度，而是发展的定力。时代给了非遗瑰宝、山野好物登上大舞台的机遇，唯有以匠心守品质，以深耕蓄动能，才能让一时流量化作产业发展的春风。我们乐见更多山野好物借风起飞，乐见一款产品带动一个产业、富裕一方百姓。

青灯集

柳文

夜幕降临，温州塘河水面被一盏盏青灯染成暖黄色。沿河步道上，古风灯盏错落排开，石桥边响起悠扬的瓯剧唱腔。水袖一扬，河风把尾音送得很远。另一头，手艺人低头拉坯，泥坯在掌心慢慢转出弧度。在这里，逛市集不是"逛完"，而是"停下来"。

10月底，2026青灯市集全国美学大会（秋季）在温州开市，来自全国各地的民间艺术家和游客共赴这场艺术、文化与生活的美好之约。与其说这是一场市集，不如说是一场关于生活方式和生活态度的聚会。集的是各地美物和八方人气。聚焦宋元南戏、世界音乐、古物新生、禅茶雅集、花艺美学与青年创意6个板块，现场汇聚了千余个海内外生活美学商家，展出1500余个品牌、28万余件匠心美学作品。

这是从博物馆里"长"出来的市集。人潮涌向处，是一座名为青灯石刻的艺术博物馆。古朴的博物馆静伫在塘河边，外立面由天然岩石制成，古砖多取自温州老城改建中拆迁的古建筑。馆长张金成是民间收藏家，也是青灯市集发起人，他在温州老城改建时自费购置拆迁民居的砌墙石材、古桥石条和明清墙砖等，垒成了这座石刻博物馆。

在张金成看来，博物馆是个场所，市集则是一个活动的舞台。2020年春天，一场名叫"青灯市集"的聚会在博物馆开张了，"青灯的朋友青灯见"。首届近百家摊位，3万余件展品，茶人转碗摇香，乐者泛舟拨弦。

此后，这盏灯越点越亮。随着一年举办春秋两次的市集逐渐成规模，全国各地的生活美学爱好者选择来到这里。今年，张金成把重心转向打造"青灯国际艺术社区"，绕着博物馆连片建造"小而美"的艺术空间：把国内外有意思的艺术家、艺术机构引进来，在温州创作、生活、交流。

中国戏剧梅花奖得主、瓯剧名家方汝将携戏曲名家工作室入驻青灯石刻艺术博物馆；越剧名家黄燕舞将在这里举办多场戏曲普及活动；入驻的山西壁画团队，用泥巴做底，以珊瑚、蜜蜡、绿松石磨粉作画，将千年壁画工艺融入当代生活……一方市集，把文化、生活、创意与旅游拢在塘河边，展现传统民间手工艺的格调、文化和时代感。

青灯之美，美在一器一物之间，美在一茶一饭之余。这盏从瓯海塘河亮起的灯，也照亮了温州城温润敢闯的文化底色。

本版编辑 陈莹莹 李 静 美 编 倪梦婷