

你有故事,请联系  
我们  
早报热线:82888000

## 延伸

### 四登央视春晚 展示舞蹈才华

去年登上央视春晚,并非胡适首次在春晚亮相。此前,他还曾在2017年、2018年、2020年三次参加春晚,凭借高超的舞蹈技艺与勤奋努力的拼搏精神,受到了春晚导演组的青睐,也成为了央视春晚的“老熟人”。他四次荣登央视春晚并多次担任领舞,在“桃李杯”、“群星奖”、CCTV电视舞蹈大赛中获奖,身经百战的胡适,为观众们带去一个个全新的舞蹈作品。“舞蹈是我的梦想和热爱,我会继续通过舞蹈传递情感、展示才华。”胡适说。“每一次的彩排、表演都值得一生回味。未来,我会把自己的生命体验融入作品当中,去挖掘更好的自己。”胡适坚定地说。

整个舞蹈编排自2024年6月启动前期筹备,同年10月,胡适带领团队奔赴哈尔滨展开紧张排练。不同于普通舞台,冰面的光滑特性彻底颠覆了常规舞蹈编排逻辑。舞者重心难以把控,步伐滑动难以精准测量,原本流畅的动作变得难以连贯。为攻克这一难题,胡适亲自站上道具冰块,在冰面反复摸索,记录身体对不同动作的反馈,并与运动员、舞蹈专家多次研讨试验,从基础的站立移步到高难度的跳跃旋转,逐步构建起专属冰上舞蹈的动作体系。

“太棒了!演出融传统文化与冰上舞蹈于一体,将惊、险、奇、美的艺术特点展现得淋漓尽致,简直就是一场美轮美奂的视觉盛宴。”青岛游客张伟说。开幕式上,胡适与79名演员踏冰起舞,雕刻出第九届亚冬会会徽……“当站在亚冬会聚光灯下的那一刻,我是既紧张又兴奋,渴望用精湛舞姿展现自我、为赛事添彩,为家乡青岛争光。”下了舞台的胡适,内心依然十分澎湃,他表示,这是上百次的跌倒成就的视觉盛宴。

### 吃止痛片缓解伤痛坚持排练

亚冬会开幕式对节目时长有着严格要求,每一秒都需精准卡点。为确保完美呈现,胡适与团队开启了漫长而严苛的排练。

### 13岁进入部队文工团

在岁月长河的激荡中,总有一些独特的生命轨迹,绽放出震撼人心的力量。胡适的生命,便是被军号的铿锵与舞鞋的轻盈共同谱写的诗篇。父亲“骨头要像钢钉”的训诫,母亲“脚尖要像羽毛”的叮咛,自幼年起便深深烙印在他的生命里,驱动着他在军人的坚毅与舞者的柔美之间,不断探寻生命的真谛。

13岁那年,胡适进入部队文工团,当身着军装的身影出现在练功房的镜子中,那一瞬间,仿佛命运的齿轮开始了精准的咬合。军装的笔挺与舞鞋的灵动,成为他前半生的缩影——以军人的筋骨为支撑,托举起舞者的灵魂。此后的25年时光,胡适日复一日踩着军靴,踏上了一个个意义非凡的舞台。在《复兴之路》的史诗舞台上,他与战友们用舞蹈诉说着民族的沧桑与辉煌;在央视舞蹈大赛的激烈角逐中,即便满腿淤青,他依然以坚韧不拔的意志,在舞台上尽情绽放,因为他深知,军人的字典里没有“退缩”二字,舞者的世界中容不得“懈怠”的念头。

离开部队,站在青岛市技师学院的教室里,胡适仿佛经历了一场灵魂的洗礼。不再被集体的节奏所裹挟,他第一次清晰地听见自己的心跳与舞步同频。2018年,命运向他抛出橄榄

枝,胡适再次受邀登上央视春晚的舞台,作为《波涛之上》的唯一领舞,在全世界的目光聚焦下,展示着中国舞蹈的魅力。那一刻的荣耀与风光,是他多年努力的最好肯定。

### 在新的舞台上再次绽放光彩

然而,艺术之路从来都不是一帆风顺的。2019年,湖南卫视《舞蹈风暴》第一季掀起热潮,2020年,胡适受邀参与第二季的录制。从部队到地方,角色虽已转换,但对舞蹈的热爱却愈发炽热。那段时间,胡适拼命练功,全身心投入创意编排,渴望在新的舞台上再次绽放光彩。可谁也无法预料,命运的转折来得如此突然。一个寂静的深夜,练功房里,腾空而起的瞬间,一声清脆的声响,彻底改变了胡适的人生轨迹。跟腱断裂的剧痛,如同一把利刃,瞬间撕断了他对舞台的憧憬。当医生宣布“舞台生涯终结”,胡适抚摸着逐渐萎缩的小腿肌肉,内心充满了绝望与不甘。

命运总是在不经意间给人惊喜。在经历伤痛的蛰伏后,胡适迎来了新的挑战与机遇。当参与哈尔滨亚冬会开幕式的舞蹈编排与表演时,他仿佛看到了生命的另一种可能。胡适带领团队,一次次推翻方案,一次次重新尝试,在无数个日夜的坚持与努力下,终于将“采冰”这一独特的文化元素,以震撼人心的方式呈现在舞台上。

亚冬会的舞台上,胡适与舞者们共同完成了一场气势恢宏的表演,谢幕的那一刻,他深深感受到,脚尖上承载的不仅是舞蹈的艺术之美,更是军人永不言弃的军魂。那些曾经的伤痛、汗水与坚持,都化作了舞台上最耀眼的光芒。他用自己的经历诠释着艺术的真谛:在岁月的磨砺中,用坚韧与热爱,在生命的冻土上,凿出希望的裂痕。脚尖上的军魂,是刚与柔的完美融合,是对艺术的执着追求,更是对生命的无限敬畏与热爱。

今年2月7日晚,当完成《长歌颂冰河》下台后,大家相互拥抱在一起,胡适更是热泪盈眶。胡适告诉记者:“舞蹈能够有如此好的效果,要感谢所有人的付出。表面看是几十个人在舞台上,其实背后是数百人的努力,是所有台前幕后的老师和工作人员共同付出的成果。”

# 四次舞上央视春晚 亮相亚冬会

青岛舞蹈教师胡适在全国舞蹈界“出圈” 为观众呈现出一场场视觉盛宴



胡适(中)在亚冬会开幕式上领舞。

### 上百次跌倒成就视觉盛宴

今年2月7日晚,第九届亚冬会开幕式在哈尔滨璀璨启幕。80名演员化身冰雕师踏冰起舞,以灵动的肢体语言雕刻出亚冬会会徽,定格运动员奋力拼搏的精彩瞬间。这场美轮美奂的视觉盛宴背后,是胡适长达9个月的匠心坚守与极致追求。

尽管胡适已有丰富的舞台经验,更有《波涛之上》《鼓舞龙腾》等经典作品傍身,但此次创作《长歌颂冰河》,他仍面临诸多挑战。为彰显北方文化的阳刚之气,开幕式主创团队最终选定“采冰”主题。“渴望用精湛舞姿展现自我、为赛事添彩,为家乡青岛争光。”胡适表示,从采冰汉子挥舞冰镩的豪迈,到头冰破江而出的震撼,再到众人齐心运冰的协作,每个环节都承载着对家乡的热爱与对未来的期许。

集体排练期间,高强度的训练让擦伤、淤青成为家常便饭。为不影响整体进度,舞者们甚至不敢随意喝水、上厕所。胡适坦言,每日超长时间的冰面排练,使寒冷不断侵蚀关节,肌肉拉伤频繁发生,他常常需要靠吃止痛片来缓解伤痛。而精神层面,各界的殷切期盼与自我设定的严苛艺术标准,如同无形的重担,让他在无数个深夜独坐冰场边缘,独自消化压力,只为以最佳状态迎接新一天的排练。

当聚光灯照亮舞台的那一刻,胡适既紧张又兴奋。他用精湛的舞姿为赛事添彩,为家乡青岛争光,也让《长歌颂冰河》成为亚冬会开幕式上的耀眼篇章。9个月的雕琢,上百次的跌倒,终化作舞台上的璀璨绽放,诠释了艺术创作的执着与坚守……在胡适缓缓的讲述中,他25年舞蹈生涯的艰辛历程徐徐展开。

### 13岁进入部队文工团

在岁月长河的激荡中,总有一些独特的生命轨迹,绽放出震撼人心的力量。胡适的生命,便是被军号的铿锵与舞鞋的轻盈共同谱写的诗篇。父亲“骨头要像钢钉”的训诫,母亲“脚尖要像羽毛”的叮咛,自幼年起便深深烙印在他的生命里,驱动着他在军人的坚毅与舞者的柔美之间,不断探寻生命的真谛。

13岁那年,胡适进入部队文工团,当身着军装的身影出现在练功房的镜子中,那一瞬间,仿佛命运的齿轮开始了精准的咬合。军装的笔挺与舞鞋的灵动,成为他前半生的缩影——以军人的筋骨为支撑,托举起舞者的灵魂。此后的25年时光,胡适日复一日踩着军靴,踏上了一个个意义非凡的舞台。在《复兴之路》的史诗舞台上,他与战友们用舞蹈诉说着民族的沧桑与辉煌;在央视舞蹈大赛的激烈角逐中,即便满腿淤青,他依然以坚韧不拔的意志,在舞台上尽情绽放,因为他深知,军人的字典里没有“退缩”二字,舞者的世界中容不得“懈怠”的念头。

离开部队,站在青岛市技师学院的教室里,胡适仿佛经历了一场灵魂的洗礼。不再被集体的节奏所裹挟,他第一次清晰地听见自己的心跳与舞步同频。2018年,命运向他抛出橄榄

## 人物名片

### 胡适

年龄:38岁  
身份:青岛市技师学院青年舞蹈教师

“每次站上舞台,都是蜕变的印记。舞蹈给予我的不仅仅是舞蹈本身,更赋予我强大的精神内核。”