

舞狮表演数百年来一直是男性唱主角。沧州姑娘高乔迁却不信这个“邪”，她付出了常人难以想象的努力和艰辛，成为目前沧州乃至河北舞狮圈里唯一一名女舞狮演员——

“女狮头”

本报记者 钱冀敏

一头“狮子”腾空跳上一米多高的绣球，“狮头”“狮尾”默契配合踩球通过跷跷板。“狮子”时而旋转，时而跳跃……

几十分钟高难度舞狮表演结束，表演者摘下“狮头”谢幕，一张清秀的脸露了出来。围观的人们纷纷惊叹：“瞧，‘女狮头’！”

高乔迁，28岁，家住沧州市区。为了喜欢的舞狮，为了成为“女狮头”，她付出了常人想象不到的努力。

先当引狮员

邯郸、郑州、保定……高乔迁近日的演出日程安排得满满当当。7月26日下午，她风尘仆仆返回沧州家中，接受了记者的采访。

高乔迁告诉记者，近两个月来，她一直在全国各地演出。坐在记者对面，高乔迁看上去身材纤细，小麦色的肤色，笑起来眼睛弯弯的，头上梳着高高的马尾。

高乔迁身高1.7米，体重51公斤。舞狮对体力要求高，光是一身行头就有10多公斤重，登高跳跃、闪转腾挪，数百年来舞狮表演一直是男性唱主角，很难想象这样一个纤细的女子能舞狮。

说起与舞狮结缘，高乔迁说：“虽然是女孩子，但我从小就喜欢爬树摘果子，像个假小子。7岁时，我第一次看到舞狮表演就迷上了。”

高乔迁说，当时，舞狮表演吸引了很多人，大人们把“狮子”团团围住，她不能靠前，就爬到屋顶上去看。只见“狮子”随着鼓点腾空跳跃，活灵活现，她看得入了迷。“我也要学舞狮！”想学舞狮的念头在高乔迁小小的心里悄悄扎了根。

17岁时，高乔迁在亲戚的帮助下，辗转加入了沧县刘吉舞狮团。

刘吉舞狮团曾在全国南北“狮王”争霸赛中获得金奖并荣获“中华北狮王”荣誉。高难度的表演技巧，让人们刘吉舞狮很喜爱。

高乔迁感到离舞狮的梦想近了，可让她没想到的是，到了刘吉舞狮团，她的任务主要是学习魔术和杂技，仅仅是在舞狮表演中间穿插表演。

刘吉舞狮粗犷豪放，对体力要求高，仅“狮头”就有4公斤重，再加上“狮皮”“狮裤”等，一身行头加起来17公斤左右。舞狮演员要穿着这身行头登高跳跃，闪转腾挪，做出各种高难度动作。舞狮团从1980年成立以来，从没有女子舞狮的先例。

为了学舞狮，高乔迁求完老师，再求师兄。弱女子学不了舞狮，可大家看她如此喜欢舞狮，就让她当了引狮员。

腿发软手起茧

高乔迁并不死心，她要学真



“女狮头”高乔迁

正的舞狮。

大家看着瘦弱的她，很是为难。不让她学，她说什么也不干；可让她学，受伤了怎么办？再说，舞狮对体力和力量有很高的要求，太不适合女孩子学习。

倔强的高乔迁说什么也要学。每次训练和演出间隙，她就会不断向舞狮演员请教。

卢磊是舞狮团里最好的舞狮演员之一，曾参加过2008年奥运会开幕式上的舞狮表演等。

当时，卢磊看高乔迁真心喜欢舞狮，告诉她，要练习舞狮，首先要练力量。卢磊想，如果过不了力量这一关，高乔迁就会知难而退。

为了练习手臂和肩部力量，高乔迁开始要拿着沉重的“狮头”在空中练习画“内8字”“外8字”。起初，这样晃上1分多钟就会胳膊酸痛，高乔迁咬牙坚持不服输，从最初100次一组到200次一组到300次一组……再到500次一组。高乔迁循序渐进刻苦练习。因为练习，手上磨起了很多水泡，她缠上纱布继续练。水泡破了，血染红了纱布，她仍旧练习。最后手上都长了老茧。

有时没有“狮头”，高乔迁就会拿起砖头锻炼手部力量。

除了手部力量大外，舞狮还要有较强的弹跳力，腿部力量也很重要。为了练习腿部力量，高乔迁要反复练习“兔子跳”。起初练习是在平地上跳跃，再后来是练习跳到近一米高的桌子上……每次练习都练到极致，这时腿部肌肉会不听使唤地“打颤”。因为能量损失过多，有的时候腿难以支撑身体，高乔



高乔迁和丈夫卢磊

迁稍不注意就会跪倒在地上。流血流汗，高乔迁的力量终于达到了舞狮的要求。

挺过了最艰难的力量关，还要表现狮子的动作、神态等，眨眼、扭头、扑、跌、翻、滚……每一项都需要反复揣摩练习。

在卢磊的指导下，高乔迁舞狮水平进步很快。在教学互动中，卢磊和高乔迁爱情的种子也在发芽，后来他们成了幸福一家人。

“女狮头”来了

为了舞狮，高乔迁一直在默默努力。22岁时，她终于等来了机会。

高乔迁说，那是在天津的一次演出，总共去了16名舞狮演员8头“狮子”表演，其中一名舞狮演员临上场脚部意外受伤。

当时，舞狮团负责人焦急万

分，台上一分钟台下十年功，舞狮表演可不是谁想临时代替就能代替的。如果减掉一头“狮子”，和主办方又没办法交代。

原本作为引狮员的高乔迁说：“我上吧。”舞狮团负责人没有更好的办法，只能冒一次险，又临时找了一名后勤队员担任引狮员，由高乔迁舞狮。

虽然很多动作高乔迁已经默默练习了多次，但这是她第一次真正表演舞狮。

高乔迁紧张又兴奋。她手举“狮头”，登高跳跃，闪转腾挪，完成“大举转”等各种高难度动作。“狮头”里的她胳膊有些颤抖，头发湿透了，衣服也湿透了……

终于等到谢幕的那一刻，在一群壮汉中间，她摘下狮头，甩了甩长发，台下一片惊叹：“看，有个‘女狮头’！”

高乔迁说，虽然，当时自己的长发乱了，脸上涨得通红，有些狼狈，但她心里甭提多开心

了。

高乔迁没有满足，怎么表现狮子出洞时的慵懒、探洞时的多疑、玩耍时的调皮、吞食时的贪婪？她不断研究训练，力求在表演上更加精进。

舞到世界各地

从第一次戴上“狮头”表演舞狮，6年来，高乔迁记不清参加了多少次演出。她说，舞狮确实很辛苦，她的身上总是青一块紫一块的。

让高乔迁印象最深的是一次下乡表演狮子滚绣球时，突然发生意外：一个孩子从人群中蹿过来，高乔迁从“狮嘴”处看到孩子，怕碰伤他，随即从一米多高的球上跳下来。“狮尾”的演员并不了解情况，两人力量失衡，高乔迁重重摔在了绣球下面的钢板上，当时就疼得动弹不得。

高乔迁说，表演舞狮，磕伤碰伤是常有的事。每次表演，体能消耗很大。最近天气炎热，演出还要戴上“狮头”，穿上毛茸茸的“狮裤”，披上厚厚的“狮皮”，她全身上下都会被汗水浸湿。

一次演出前，她出现中暑症状，但是吐完她坚持上场完成表演。现在每次演出前，高乔迁都会喝藿香正气水预防中暑。

高乔迁还有机会就向其他舞狮团队的演员请教或者观看网络视频揣摩学习，博采众长。2021年，她代表沧州参加了河北省非物质文化遗产优秀节目展演；去年，大运河沧州中心城区段实现旅游通航那天，高乔迁和队友应邀在百狮园表演。

她舞到了全国各地甚至到西班牙、捷克等国家参与文化交流演出。

天南海北在各地演出，高乔迁的表演总是能吸引很多人的关注，总有人会好奇地问她：“你是哪里人？”

每当这时，高乔迁都会开心地说：“我来自沧州。”高乔迁希望人们记住沧州的“舞狮妹”，也希望舞狮能舞出沧州的精气神，让更多人认识沧州、了解沧州。

（本版照片由受访者提供）

扫码看视频 新闻料更多

瞧一瞧“女狮头”的精彩表演……扫描二维码，观看相关视频。

