

2025年12月10日
星期三记者
体验

采访中，记者也体验了一把踩高跷。在两人搀扶下，记者晃晃悠悠站起身，身高一下两米多，只觉得重心难控、身体摇摇欲坠，每向前进一步都双腿发软。这短暂的体验也让人真切感受到，学踩高跷确实越早起步越容易掌握。

郑辉说，在安全防护上，孩子们使用的儿童版木跷板距地面约50厘米，高跷绑拐

咱也试试！

时也要把控好松紧度，太松容易脱拐摔伤，太紧则会造成活动不便，甚至影响腿部血液循环。

踩高跷有着诸多益处，对孩子而言，能有效锻炼平衡能力与肢体协调性，在反复练习中还能培养毅力、增强自信心，同时在团队训练里可学会互助协作，更能在学习技艺的过程中感受非遗文化的魅力；对成年人来

说，也是一项兼具趣味性与健身性的传统活动。但需格外注意，踩高跷具有一定危险性，必须在专业人员指导下开展训练。

初学者应从矮跷起步，先练习原地站立等基础动作，再逐步过渡到行走、做动作；训练和表演时需做好防护，场地需选择平整开阔区域，避开人群密集处，避免发生摔倒、碰撞等安全事故。



本报记者 冯维静

周末午后，“京东第一村”尹家河村口的小广场被阳光晒得暖意融融，清脆的锣鼓声骤然响起，提起了精气神。6名七八岁的“高跷小将”，踩着50厘米高的彩亮木跷列队起舞，红绸褂子裹着小小的身子，随动作翻飞成一道道灵动的红影，孩子们的脚步虽略带晃悠，却精准踩着锣鼓点稳健前行，稚嫩的笑声混着铿锵的锣鼓声，在广场上久久回荡。

最近几个周末，只要得空，村民郑辉、尹洪营等几位热爱高跷的家长就主动当起“教练”，领着这群娃娃在此练习。5岁的尹梓硕还没上小学，踩着高跷时小手紧紧攥着红绸，脸蛋憋得通红却始终不肯停下脚步；8岁的队长尹梓硕和6岁的郑梓涵已是队伍里的“老手”，两人不仅自身动作娴熟，还会时常回头帮助动作生疏的小朋友调整姿势。“这不快过年了吗，多练习，没准还能上咱村儿的‘春晚’呢！”郑辉望着孩子们认真的模样，眼神里满是期待。

这支由13人组成的高跷小将，最大的不过10岁，最小的仅5岁。精神十足的小家伙们将为不久后的元旦、春节添上一份节日的热闹喜庆。尹家河村流传多年的高跷民俗，在这群孩子的跳跃与欢笑中，焕发出别样的童真活力，让这份承载着乡村记忆的文化瑰宝，在代代相传中愈发鲜活。

“一二一，目视前方！别低头看脚，重心稳住！”郑辉的口号声在广场上清晰回荡。他快步走到女儿郑梓涵身边，轻轻扶住孩子的胳膊帮她调整站姿。小姑娘脚下的高跷晃了两下，小手攥得更紧了，却没往后退一步，“别怕，跟着鼓点儿走，有爸爸在呢！”郑辉温柔又坚定的声音给了孩子底气，郑梓涵点点头试着迈了一小步，稳住身形后，眼睛瞬间亮了起来。

一旁的尹洪营也没闲着，正帮儿子尹梓硕调整武松装扮的红色披风。“腰带再紧点，不然表演时容易松。”他一边说着，一边仔细系好披风上的铜扣。红色披风一扬，引得旁边几个孩子围了过来，8岁的韩正宇

睁大眼睛惊叹：“尹梓硕！你这衣服也太威风了！下次我能试试吗？”尹梓硕笑着答应，还顺势摆出一个“武松打虎”的姿势，逗得孩子们哈哈大笑。

训练间隙的化妆环节，更是成了孩子们的“欢乐小课堂”。家长们忙着检查高跷、调试锣鼓，没顾上帮孩子们上妆，没想到几个孩子竟自己拿起了化妆盒。8岁的穆嘉瑶是队伍里的“老座子”扮相，她拿着腮红刷，小心翼翼地在小伙伴尹梓硕的脸颊上扫了两下，还像小大人似的叮嘱：“轻点晃头，不然腮红就歪啦！”尹梓硕乖乖听话，眼睛却盯着镜子里的自己，忍不住笑出了声。男孩们则对着镜子摆弄头冠，尹秋

雨帮尹泓博扶正黑色礼帽，郑俊易又帮庞佳淇系好帽檐上的红绸带，大家你帮我，我帮你，叽叽喳喳的笑声混着远处的锣鼓声，飘出了很远。

最让人惊喜的是尹梓硕的“创意表演”，学过两年拉丁舞的她，踩着高跷迈出步子的瞬间，竟不自觉地将拉丁舞步的灵动融入高跷动作中。脚下的步伐既保留了“公子”角色的优雅，又多了几分活泼的节奏感。围观的村民忍不住拿出手机拍照：“这孩子太有想法了！高跷还能这么跳，真是新鲜！”尹梓硕听到夸奖，脸颊泛起红晕，脚步却愈发稳健，走到队伍末尾时，还调皮地朝围观人群比了个“耶”。

训练现场：趣事多，童真浓

萍笑着说。短短两个月，这支队伍就从最初的4个孩子，发展到13人，年龄最小的5岁，最大的10岁。“我们建了个‘尹河高跷小将’微信群，平时在群里沟通训练时间，分享孩子的练习视频。”郑辉说，有次一个孩子发烧了，还在群里追问当天练不练，想跟着视频自学。家长们也特别支持，有位家长说，儿子学踩高跷，既是在玩耍中传承非遗，还锻炼了平衡能力、性格也比以前更勇敢，还结识了不少志同道合的小伙伴；一位6岁女孩的母亲也表示，通过学踩高跷，女儿更加敢于挑战自己，逐步建立自信心……这份热情，让郑辉和尹洪营更坚定了把队伍办下去的想法。

历史沉淀：两百年，守根脉

“咱们村的民间花会，可有200多年历史了！”训练间隙，尹洪营带着孩子们来到广场旁的村史馆，指着墙上的老照片介绍。照片里，一群身着传统戏服的人踩着高跷，背景是村里的老戏台。“这是清朝道光年间的高跷会，那时候咱们村就有高跷会、少林会、大头会了，主要在鲁仙观庙会和蓟州区、盘山一带表演，现在村里还保留着当时的乐谱呢！”

孩子们凑前，睁大眼睛盯着老照片充满好奇，“他们的高跷怎么比我们的高这么多呀？”尹洪营笑着解释：“以前的高跷有一米多高，厉害的艺人还能踩着翻跟头、做金鸡独立呢！”他还告诉孩子们，改革开放后，村里的高跷会恢复演练，老艺人们手把手教年轻人，就是怕这门手艺断了传承。

“村里不少老人都会踩高跷，看到孩子们

还总主动过来指导。”郑辉说，为了让孩子更好传承传统，郑辉和尹洪营按老高跷会的规章制度设置了不同角色：“龙头”尹梓硕负责引领队伍，“小二哥”郑梓涵要活泼灵动，“公子”王思琪则讲究身段神态，每次训练，有的家长还会来敲鼓伴奏，孩子在队伍里扮“小二哥”，父子俩一个敲鼓、一个表演，成了广场上一道独特的风景线。

精彩亮相：盼春节，展风采

后。“现在孩子们已经能熟练走出‘一字形’、‘圆形’队形，还能配合锣鼓节奏做简单转身动作。”尹洪营表示，他们还计划请高跷老师傅来指导，“老师傅经验丰富，能教孩子们一些更传统的技巧，让表演更地道。”

孩子们对春节表演也满怀期待。

队长尹梓硕说：“我想让大家知道我们村的高跷特别棒！”尹梓硕则笑着说：“我还要把拉丁舞动作再融入进去，让表演更好看！”年

纪小的尹梓硕也认真地说：“我肯定不会忘动作，要跟大家一起好好表演。”

夕阳西下，广场上的锣鼓声渐渐停歇，孩子们却没着急回家，围着高跷热烈讨论着春节表演的细节。看着孩子们的身影，郑辉和尹洪营相视而笑。他们心里清楚，尹家河村的高跷文化，正随着这些稚嫩的脚步慢慢焕新，这份传承，也会像广场上的锣鼓声一样，在岁月里久久回荡。

“最初就是想让孩子放下手机，多接触咱们村的老手艺。”休息时，郑辉擦了擦额头的汗，坐在广场的石凳上回忆道。今年“十一”，他和尹洪营看着自家孩子一放假就抱着手机不放，心里很不是滋味。

“我们小时候，一到周末就跟着村里的高跷会练习，跟着队伍走街串巷表演，别提多热闹了！”郑辉说，他和尹洪营都是土生土长的尹家河村人，上中学时就加入了村里的高跷会，跟着老人从基础的站立、行走学起，再到难度稍高的转弯、转身，一练就是三四四年。“小时候没什么娱乐活动，踩高跷就是最受欢迎的玩法，一放假大家都抢着练。”尹洪营接过话茬，两年前他带儿子看高跷演出，

“咱们村的民间花会，可有200多年历史了！”训练间隙，尹洪营带着孩子们来到广场旁的村史馆，指着墙上的老照片介绍。照片里，一群身着传统戏服的人踩着高跷，背景是村里的老戏台。“这是清朝道光年间的高跷会，那时候咱们村就有高跷会、少林会、大头会了，主要在鲁仙观庙会和蓟州区、盘山一带表演，现在村里还保留着当时的乐谱呢！”

随着春节临近，“高跷小将”队的训练愈发紧张。“春节村里要是有庆祝活动，我们准备让孩子们登台表演，让全村人看看咱们的‘高跷小将’！”郑辉说。

考虑到孩子们平时要上学，周末又有兴趣班，他们特意把训练时间安排在晚饭

后。“现在孩子们已经能熟练走出‘一字形’、‘圆形’队形，还能配合锣鼓节奏做简单转身动作。”尹洪营表示，他们还计划请高跷老师傅来指导，“老师傅经验丰富，能教孩子们一些更传统的技巧，让表演更地道。”

孩子们对春节表演也满怀期待。

队长尹梓硕说：“我想让大家知道我们村的高跷特别棒！”尹梓硕则笑着说：“我还要把拉丁舞动作再融入进去，让表演更好看！”年

