



# 雄狮少女

“ 哟咚隆咚锵！嘿！”周五19点的狮鼓声准时响起，广州市白云区人和镇南兴合兴堂醒狮队开始训练。狮尾的李嘉渝长着一张娃娃脸，但舞狮动作坚实浑厚，灵活扭动，一切都拿捏得恰到好处。李嘉渝带领着师妹们积极备战即将到来的大赛。锣鼓声中，跃动着身躯，表演“上肩”“坐头”“上双腿”等动作，勇猛灵活。在南兴合兴堂里，女子队员们成为狮队里的一抹亮色。

在馆内陈列柜里则摆放着南兴合兴堂醒狮队的文创周边，还有着数不清的奖牌和奖杯，其中大部分都是由女生队斩获。

现在南兴合兴堂女子醒狮队已有20多名成员，平均年龄13岁，最小5岁。目前女子醒狮队正在备战2023年广州市青少年醒狮表演大赛。教练张哲亮表示：“期待队员展现醒狮人的精神面貌，在台上给到大家耳目一新的感觉，就达到我们的目的了。”

张哲亮指着奖杯向记者介绍：“现在女子醒狮队多项比赛取得优异成绩，许多人向我们表示赞赏。现在回想起来，幸好当时没有轻言放弃。”

从5年前成立初期被质疑到走向领奖台，这背后教练团队和女子队队员付出多少艰辛汗水？羊城晚报记者专访南兴合兴堂女子醒狮队，听她们讲述背后的故事。



南兴合兴堂女子醒狮队

## 米其林、黑珍珠大厨坐镇！ 2023广州精品美食周即将亮相

文/羊城晚报记者 孙绮曼 通讯员 穗商务宣

民以食为天，素来享“美食之都”盛名的广州，将在年底重磅组织一场美食盛荟，进一步擦亮“食在广州”金字招牌。近日，2023年广州精品美食周活动发布会宣布，2023年广州精品美食周活动将于12月20日至24日在天河体育中心南广场举办。

记者了解到，本次美食周将联动知名榜单餐厅打造四大街区，约150个展位，邀请全国乃至世界各地的明星厨师出席坐镇，更有国内外米其林、黑珍珠等精致餐厅主厨代表现场举办新品、首菜发布。

### 美食盛会+美食博览会

今年，广州市政府印发《广州市促进消费提档升级若干措施》，提出打造融合美食展销、餐饮品牌推广等为一体的“精品美食荟”活动。这是广州市政府重视发展餐饮产业的一次创新尝试。

2023年广州精品美食周活动将持续约一周。

据悉，这次活动由政府号召，市场主导，通过市场化、精品化、高端化运作，提升活动影响力、扩大行业影响，让精品美食周成为餐饮及关联产业品牌的展示平台、地方经济的推广平台，以及外地企业投资广州的试水舞台，吸引更高层次、多元业态的品牌和企业参与。

有别于传统美食节活动，精品美食周所有参与品牌均为定向邀请，构筑高品质行业交流展示平台，延伸拓展美食生态链，赋能“美食+”产业生态圈，促进餐饮和关联行业高质量发展。活动以美食嘉年华的形式，跨界融合特色美食、精致餐饮、非遗技艺、岭南文化、年轻社交等传

## 这是一个关于女子醒狮队的故事

实习生 余健基 郑泳丹  
文/羊城晚报记者 刘佳宁 孙绮曼  
受访者供图



### 壹 只要男生能做的，女生都能做

南兴合兴堂教练余卫钊介绍，2018年暑假，社区里有几个女孩子看到醒狮队训练，被狮舞吸引，随后加入醒狮队，一起参与训练。不过，女孩子学舞狮之初也遇到了少数村民的不理解和不认同，甚至一位醒狮队老前辈也提出反对的意见。“当时曾有放弃教授女孩子学习醒狮的想法，但这几位女学员训练刻苦，充满热情的精神感染了我们，另一方面，我们也咽不下这口气，为什么女子就不能学舞狮？我们决定坚持下来，几位女队员陆续邀请了身

边的女同学加入狮队。”住在花都区的王文津为女子醒狮队慕名而来，她之前曾在其他地方加入过两个狮队，但这些醒狮队里大部分都是男生。后来她知道南兴合兴堂有全女子醒狮队，在8个月前加入南兴合兴堂训练。“从小爸妈就带我一起去看醒狮表演，我当时还要坐在爸爸肩膀上才能看到。”受到岭南文化氛围感染，她产生了学习舞狮的想法。

“孩子从小就喜欢醒狮，只要她愿意坚持学，那我们做家

长一定支持。”每次训练，王文津的爸爸跨区驱车20公里送她过来，然后一直在现场陪着孩子训练。“她周五18点放学，回家吃饭后，我们立刻就赶过来，每周如此，风雨无阻。”

但不是所有家长一开始都愿意支持自己女儿学醒狮。“我一开始想和表姐一起来学醒狮，但是妈妈认为女孩子学舞狮太辛苦，怕我坚持不下来。”队员钟雯雯伤心了好几天，一直向妈妈承诺自己可以坚持到学满三年毕业。“后来，爸爸帮忙劝妈妈，妈妈才

松口让我先来训练试试。”谈到爸爸，钟雯雯一脸自豪地告诉记者，爸爸之前也是在南兴合兴堂训练。

临近比赛，余卫钊教练增加女子队的训练强度，他坚信，男生能做的动作，女生一样可以做到。“比赛特训像军训一样累，双腿走路都困难。”钟雯雯结束训练后感慨，“这种身体劳累忍受一下就过去，我不会因此而想放弃。因为特训，我现在和之前相比已经有很大的进步。”

张哲亮除了是女子队的创始教练，还是湖南科技大学艺术设计专业在读研究生，研究的是非物质文化遗产的创新设计与服务策划方向。在对醒狮传承与创新上，他有着兼容两者的深刻理解。传统醒狮寓含辟邪祈福的文化功能，所以造型比较凶猛。如今为适应时代审美与舞台效果，醒狮从业者们创新设计，例如充满萌感的粉色的貔貅造型。今年年初，南兴合兴堂跟某饮料品牌联名推出品牌专属配色的狮头，登上了某地卫视的跨年晚会。“如今国潮出圈，我们也借助醒狮造型开发文创，像狮馆门口设计的龙腾狮跃手绘打卡墙，希望把我们的训练馆发展成广州文旅的一个打卡点。”

“现在醒狮队联合各个高校的专业队伍进行跨专业融合，推出醒狮主题数字产品，以此增强醒狮文化的传播。”张哲亮教练表示，以前的舞狮教学更多依赖的是祠堂与武馆，现在醒狮队也在积极地把醒狮文化推进校园，希望更好地推动醒狮的传承与推广。

张哲亮还说：“我们会推荐有志从业的队员参加国家级龙狮教练员和裁判员考试，以此为龙狮行业提供更多的新鲜血液。”

### 贰 女生没有我们想象中娇弱，她们也有坚强的一面

南兴合兴堂醒狮队的训练

基地在白云区人和镇，临近广州白云国际机场，每天数不清的飞机从村子上空轰鸣而过。

“狮头可以飞得更高，但也会摔得很惨！”王文津之前在练习上肩骑头跳下来时，因为没有站稳而摔倒，“当时腿部受伤，我躺在床上2天，一直起不来。”

“学醒狮可以培养她的精神意志和品德。”王文津的爸爸告诉记者，“每次高强度蛙跳的训练后，她腿痛到无法下楼梯，好几次要哭了。但下个星期，她还要坚持过来训练，没有因为辛苦而放弃。”

一般人可能会认为狮头高空中训练很恐怖，但她们即使受过伤，也并不害怕。因为狮头太重，年龄最小的队员戴可怡在练习夹腰动作中几乎快摔倒，“狮尾的师姐会扶着我，不会让我摔倒。如果快要摔倒，教练也会过来扶着。就算掉下来也

没有关系，教练会教我们一些保护措

施，像用手撑着防止头部先落地。”“女生没有我们想象中那么弱，她们也有坚强的一面。”张哲亮教练说，刚开始时，他也抱有怀疑态度，觉得女孩子体力有限，只想安排她们学习醒狮鼓乐，但一位女队员自告奋勇希望学习舞狮，舞狮头不是男孩子的专属。她们这帮队员给了我很多鼓励和启发，教学相长，我在教她们，她们也给了我很多感动的瞬间。他回忆“舞狮训练中有个蛙跳的动作，需要全身力量投入弹跳起来，训练量十分大，一位女队员训练中体力不支，干呕难受，但她休息片刻后便对我说，我可以继续训练。”

比赛特训中，教练要求参赛队员都要把所有基础套路训练过关，醒狮十八式是舞狮的基础。李嘉渝回忆：“每个动作都要练习百上千遍，有时候一周只练习一个动作，一个晚上练习一百多次。”

谈及女子队的备战训练，张哲亮教练动情地说：“女孩子相对男孩子爆发力较弱，醒狮中许多动作对女孩子来说难度较高，需要付出更多的汗水。

之前练习狮尾托举狮头到头上这个动作，女生不断调整状态，又一次一次地挑战，直至动作达标为止。这种锲而不舍，勇于挑战和拼搏的精神让我们教练团队感动。”

女子狮队队员的汗水没有白流，多个奖项见证了这支队伍的付出。“当时跟我们PK的都是男队员，唯一一支女子狮队，给裁判和观众带来震惊。”张哲亮介绍，2019年至2021年的三年间受疫情影响，女子狮队主要是以训练为主，基本没有外出比赛

和表演。“2021年暑假期间有些比赛开始恢复，我们想是时候去亮亮相，同台竞技看看女子醒狮队的实力。当时我们主推名为‘桃园结义’的狮舞节目，取材刘关张桃园结义题材，寓意团结合作。从白云区金奖到广州市比赛第一名，随后被广州市体育局和广州市武术协会推荐参加省运动会，我们编排了名为翻山越岭步高高的狮舞节目，展现狮子不畏困难，勇攀高峰的精神，最后以9.12分获得同组冠军”。



女子醒狮队训练现场



粤菜师傅正在挑选海鲜 羊城晚报资料图

出席坐镇，用高端或特色食材呈现具有国际标准的星级美食，为广大饕客提供“多手连弹”的艺术餐品。

同时，邀请国内外米其林、黑珍珠等精致餐厅主厨代表，在广州举办新品、首菜发布，现场展示、烹饪本店招牌菜、新菜，推出定制套餐，提供餐酒、餐茶搭配创造产品，制造潮流美食，领略不同星厨带来的色声香味触法刺激体验。

### 业界大咖纷纷“点赞”

本次精品美食周活动得到国内餐饮大咖的广泛关注和高度评价。

《舌尖上的中国》《风味人间》总导演陈晓卿表示，“食在广州”离不开珠三角的烹饪传统，及厨师们的守正创新，但更加离不开广州人对食物的理解、对

生活的热爱。精品美食周期间，来自各地的美食大咖、名厨将齐聚一堂，接受广州这座全国最挑剔舌尖的检阅，他对此充满了期待。

黑珍珠理事、凤凰网金梧桐餐厅指南终身主席、大董创始人董振祥，中国烹饪大师、甬府餐饮集团创始人翁拥军，黑珍珠理事、厉家菜传人厉麟麟等业界大咖均表示，精品美食周将邀请各地星厨名厨亲临现场炮制美味，热情邀请各地饕客一起到广州吃得精、吃得好。

据悉，广东烹饪协会响应政



### 2023广东步行街(商圈)促消费活动启动

文/图 羊城晚报记者 孙绮曼

近日，由广东省商务厅主办的2023广东步行街(商圈)促消费活动在珠海市启动。

广东省商务厅党组书记、副厅长何军表示，步行街(商圈)提升是促进消费升级的重要手段、扩大对外开放的重要窗口、推动经济高质量发展重要内容。目前，广东省已经形成了“2+38”共计40条街的国家级、省级示范步行街(商圈)矩阵，为广大消费者提供更丰富的商品、更优质的服务、更满意的体验、更有吸引力的环境。

启动仪式现场，省商务厅发布第四批广东省级特色示范步行街(商圈)获评单位并颁发牌匾。

以“乐享消费 活力商圈”为主题，2023广东步行街(商圈)促消费活动将充分发挥步行街(商圈)的消费主阵地作用，深度融合联动商旅文体媒，打造特色商业名片，通过步行街带动周边街区，实现街区互动、商圈繁荣，营造全天候、全时段、全行业、全领域的消费氛围，激活消费市场人气，促进消费持续回暖向好，推进全省步行街(商圈)高质量发展。

### “2+38”矩阵！

## 2023广东步行街(商圈)促消费活动启动

文/图 羊城晚报记者 孙绮曼

本次活动采取“1+6+40+N”的形式开展，结合重点节假日和促销节点，联动全省40条国家级、省级示范步行街(商圈)，突出汽车、餐饮、家居、服装服饰、老字号、商文旅等6大消费主题。

步行街(商圈)提升是促进消费升级的重要手段、扩大对外开放的重要窗口、推动经济高质量发展重要内容。目前，广东省已经形成了“2+38”共计40条街的国家级、省级示范步行街(商圈)矩阵，为广大消费者提供更丰富的商品、更优质的服务、更满意的体验、更有吸引力的环境。

启动仪式现场，省商务厅发布第四批广东省级特色示范步行街(商圈)获评单位并颁发牌匾。

以“乐享消费 活力商圈”为主题，2023广东步行街(商圈)促消费活动将充分发挥步行街(商圈)的消费主阵地作用，深度融合联动商旅文体媒，打造特色商业名片，通过步行街带动周边街区，实现街区互动、商圈繁荣，营造全天候、全时段、全行业、全领域的消费氛围，激活消费市场人气，促进消费持续回暖向好，推进全省步行街(商圈)高质量发展。

