



华西都市报-封面新闻
记者 荀超 刘叶

2024年的网络浪潮中，一个不同寻常的身影悄然走红，他就是中央民族大学舞蹈学院院长姜铁红——一位用舞蹈诠释生命热情，以艺术“奔腾”向前的舞者。

5月，姜铁红带领学生跳蒙古族舞蹈《奔腾》的视频在网上爆火“出圈”；6月9日晚，由他领衔主演的舞蹈节目《奔腾不息》亮相河南卫视《2024端午奇妙游》；12月3日晚，姜铁红领衔，学院师生登上国家大剧院，压轴出场再跳《奔腾》。

一段看似平凡的舞蹈视频，意外地在网上掀起波澜，让这位原本低调的舞蹈教育者成为公众关注的焦点。面对突如其来的名气，姜铁红显得格外淡然。12月10日，在江西省南昌市，面对华西都市报、封面新闻记者的采访，他用“突发现象”来形容自己的走红。

不管是“网红院长”还是“泼天流量”，姜铁红更愿意将大众对他本人的关注，转化为传播舞蹈艺术、唤醒大众审美共鸣的绝佳契机。“很多人喜欢舞蹈，因为从功能上来说，舞蹈可以起到心灵慰藉的美化作用，让大家在工作之余、在退休之后，找到一种释放自我、寻找快乐的方式。”从广场上的大妈大爷，到屏幕前的你我他，舞蹈以其独特的魅力，跨越年龄、外貌、身材等界限，成为连接人心的桥梁。

“人气下降，我没失落”

相比半年前，姜铁红的热度似乎没有那么高了。“人气下降，我没有失落，也是个好事。不然各种事情太多，太累、太忙了，太耽误教学了。”回顾“走红”之后的忙碌，姜铁红心有戚戚，“网红也好、流量也罢，当时对我来说都很陌生。在我看来，‘网红’往往都是年轻人，我网什么红啊，我们被‘一网打尽’了。”他说。

紧接着，姜铁红表示，“走红后我觉得特别好的一点，是能通过一些媒介、平台，让更多人了解民族舞、爱上舞蹈，更多地去发现舞蹈传播的美，让更多人看到中央民族大学是有温度的学校，舞蹈学院有这么热情的老师一代代培养了我们。”姜铁红将自己的“出圈”归结为“幸运”，且这种“出圈”并非个人荣誉的加冕，而是舞蹈艺术魅力的展现。

“舞蹈是人与人之间交流的一种工具。”姜铁红愿意通过网络，将中国民族舞的精髓传递给千家万户，激发大众对舞蹈的热爱与向往；也愿意用行动证明，艺术的价值不在于形式，而在于其能够触动人心的力量。“有人看了我跳舞的视频，说‘这个人长得这么胖，有点像坏蛋，还能跳舞？’谁说长得这么胖、有大肚腩不能跳舞？大家看完视频后，会更加愿意去了解舞蹈背后的故事。”



“奔腾”的舞者姜铁红： 走红是突发

以舞为桥，连接幸福感

长期以来，姜铁红用自己的舞蹈艺术、舞蹈教育，引领更多人在舞蹈的海洋中，找到属于自己的那片璀璨星空。他的“走红”，也让中央民族大学舞蹈学院再次成为公众关注的焦点。“刚‘出圈’那段时间，确实有很多人来学校，尤其是一些家长，他们在校园打卡的同时，也期待遇见那个‘网红院长’，我也确实遇到过很多次。”

姜铁红自我调侃道：“有一个谁都不相信他是舞蹈老师的胖子，在传播着中国独有的一种舞蹈，展现着中国男人的精气神。走红之后更好的宣传是，让更多人了解中华优秀传统文化精髓，让全世界看到中国人的精神风貌，让他们了解中国民族舞蹈。”

在姜铁红眼中，舞蹈不仅是一种艺术表达，更是一种文化传承。他用自己的行动打破了舞蹈界固有的“吃青春饭”的刻板印象，证明了舞蹈的舞台可以更加广阔。“舞蹈是青春最美的一瞬间，是流动的艺术，多年的积累就为了台上那几分钟的绽放。随着年龄的增长，身体各个方面的机能肯定会出现问题，体能下降还有伤，好像青春饭结束了，就该去干别的了。但实际上，尽管我们不上台演出了，但我们的舞台更广阔了。”

舞蹈不仅仅是青春的绽放，更是一种能给人带来美感和幸福感的力量。“我们可以在大自然里与树林共舞，在竹林里与飞鸟共舞，在校园草坪上与松鼠共舞，舞台更多了，也更能在不同环境中去感受环境的同时，用舞蹈来释放自己的想法、欲望和小虚荣。”从学校排练厅，到河南卫视的《端午奇妙游》，再到国家大剧院，姜铁红的舞蹈之路越走越宽广。尽管深受伤病折磨，但每当投入舞蹈时，他都会忘却一切，完全沉浸在舞蹈的世界里。



舞台上的姜铁红激情四射。受访者供图

舞蹈育人，道中华之美

除舞蹈家身份之外，姜铁红还是教育部“国家一流专业建设点——舞蹈教育”负责人、中央民族大学舞蹈学院教授、硕士研究生导师。“对于老师来说，传道授业解惑是我们最幸福的时刻。‘老师’也因有‘学生’这两个字，显得更加的美，如果没有‘学生’，‘老师’这两个字可能就只是一份工作。”他说。

“舞蹈是一种技能，如何把舞蹈背后的文化意义、精神品质，好好地讲述给学生，把年轻人引到他们该去的地方，在艺术道路上不断开花，是所有老师都想看到的。”在姜铁红的艺术概念中，“舞蹈必须传播正能量的东西，我们应该弘扬中华民族的精神，即使是跳时尚的舞蹈，也透着中国人的审美，那种坚韧、勇敢，对生命的崇敬、对国家的热爱，都应该体现在舞蹈里头。”

姜铁红寄语年轻的舞者要保持对舞

蹈的热爱和执着，用舞蹈去传递更多的正能量。“顶尖是一种态度，舞蹈是一种态度。无论做什么，态度很重要。像我们学校，不同民族的孩子在一起，互相交流、互相感受对方家乡的生活环境、语言、歌声、音乐、舞蹈等，了解对方的民族文化，共同跳起《奔腾》，展现各民族积极向上的态度，这就是道中华之美、美中华之道。”

姜铁红希望自己培养出来的舞蹈人才，能用肢体展示中华之美，让更多人了解中华民族舞文化的魅力。“这种文化，是中华民族才有的博大精深，是表现时代精神的艺术。我们必须讲好身边的故事，讲好中国故事。”他也期待能通过自己的努力，让更多人看到中华舞蹈文化的魅力，让这种文化成为连接过去与未来、传承与创新的纽带，为人们的生活带来更多的美好与感动。



姜铁红接受华西都市报、封面新闻采访。刘叶摄

对话

奔向新的开始

记者：您的短视频平台有人帮忙运营吗？

姜铁红：没有别人，都是我自己在做。有时间了，大家说你发个视频吧，你发了大家都学会了。我说好吧，就在教室带两个研究生跳，跳完了发出去。

记者：网上也有很多人在模仿您跳《奔腾》。

姜铁红：是，我记得有个胖胖的网友就在跳，他说他很喜欢跳舞，看了我的舞蹈一下子就建立起了信心，于是每天都跳舞。舞蹈是不分你我他的，是无界限的，跳舞会改变他的生活，也会改变他对学习的态度。也感谢不同的平台，让更多人看到了舞蹈美的那一面，也看到艰辛的那一面，更加了解了舞蹈人。舞蹈

也要有不断磨练的过程，才能达到让别人看到的好，才能赏心悦目。

记者：2025年会有哪些新计划？

姜铁红：会继续教课、上课，今年有大半年时间都在带着学生到处演出，又参加了央视2025《开门迎春晚》的活动，带了8个舞蹈学生，现在已经拿到入场券了，最后能不能上春晚就不知道了。

记者：还是《奔腾》？

姜铁红：对，是个4分多钟的《奔腾》。由我们舞蹈学院和音乐学院学生共同完成，现场伴奏，有马头琴、二胡、四胡、扬琴、古筝、琵琶、中阮、大贝斯、中华大鼓、羊皮鼓、笛子等，14位乐手携手舞蹈学生共同打造《奔腾》，去奔向2025年新的开始。

姜铁红(领舞者)与学生共舞《奔腾》。受访者供图