

“狗熊哆嗦毛”为什么这么火？



“闪身步”

半个月前，“狗熊哆嗦毛”和“闪身步”等中国民间舞动作片段开始在网络上形成传播效应，逐渐掀起全民模仿潮，尤其在年轻人中持续爆火出圈。

到底是怎样的“魔力”，让这些民间舞动作获得大众的关注和模仿？在海量短视频内容中，几段舞姿的走红并非偶然。精准贴合新媒体传播规律、契合当代青年情绪需求的特质，才是它们爆火的核心密码。

■据《北京青年报》



“狗熊哆嗦毛”

考古式出圈

名字好玩、动作“魔性” 两个动作都来源于国家级非遗

很多人初看“狗熊哆嗦毛”和“闪身步”，只觉得动作诙谐，名字好玩。但其实，这两个动作都出自早年间北京舞蹈学院录制的民间舞专业教学录像，很长时间只在舞蹈专业圈层内部流传，或者存在于网络资料库中，直到今年才偶然被网友发掘，走进大众视野。背后的故事也随之被“考古”出来，大家惊讶地发现：这些“魔性”动作原来大有来头。

两位出镜的示范老师明文军、赵铁春都是国内舞蹈界的重量级专家。更让人没想到的是，这两个动作都出自国家级非遗项目。

作为山东三大秧歌之首，山东鼓子秧歌2006年入选首批国家级非物

质文化遗产名录，被誉为“北方汉族男性舞蹈的代表”。鼓子秧歌粗犷雄浑，带着黄河流域农耕文明的质朴力量。它最早可追溯到北宋，带着鲜明的黄河农耕文化印记。“狗熊哆嗦毛”就是其经典基础动律，看似笨拙随性，实则考验核心控制力——舞者以腰腹先带动大臂，依次带动上臂，贯通全身，膝盖保持连续的屈伸颤动，配合十字步，沉而不晃，憨直奔放。

“闪身步”则来自被誉为“东方芭蕾”的安徽花鼓灯——其同样在2006年被列入首批国家级非物质文化遗产名录，不少动作脱胎于旧时劳动生产场景，如挂鞭推车、挑担上山、

簸箕步、拔泥步等。“闪身步”是安徽花鼓灯的经典基础步法，核心不是靠腿硬迈，而是腰腹带动、手脚反向配合，快速转移重心——手向一侧起势，脚向后撤，身体跟着“闪”出去。

别看这些动作在网络中被截取、模仿后呈现出喜感，当它们被呈现在专业舞台上，会释放出截然不同的艺术感染力。山东歌舞剧院创排的舞剧《大染坊》，便将鼓子秧歌融入叙事表达，把搅缸、捶布、晾布这些染坊劳作场景转化为舞蹈语汇。每到演出谢幕环节，全体演员返场演绎鼓子秧歌群舞，铿锵鼓点配合大开大合的整齐动作，气势磅礴，效果震撼。

年轻人严选

高反差感、强复制性 专业性和大众趣味并非天然对立

为什么偏偏是这两组古老的“非遗”舞步戳中了年轻人？除去名字好玩、动作也好玩的直接原因，还有更深层的原因。

首先是强烈的戏剧反差感。业内资历深厚的舞蹈专家，一脸严肃认真地示范，诙谐的舞蹈名称与正式的教学画面碰撞出“魔性”的观感，形成张力，一上来就抓住受众注意力，天然适配短视频传播逻辑，看过的人很容易被感染，忍不住跟着模仿。

这也恰恰证明了一件事——专业性和大众趣味并不是天然对立的，教学本身的严谨规范，伴随反差感带来的趣味性，也可以成为普通人接触专业艺术领域的入口。

其次是极低的模仿复制门槛。不需要舞台、道具，数秒即可完成，普通人即便没有舞蹈基础，不懂动作的发力逻辑，也可以复刻外在形态，扫去了大众关于专业舞蹈高不可攀、无法跟跳的刻板印象。

年轻人发现自己可以立马学会

几招专业舞蹈动作，仿佛打开了新世界的大门，可以随时把它们放进自己的生活，既能舒展身体，又能转化为社交符号——复制、模仿便捷，几分钟就能拍上一个短视频发布到自己的媒体账号上，用作网络社交的素材，一种短视频时代的情绪传播，就这样产生了：当越来越多的人发现大家在手机的另一端不约而同跳着同一个“魔性”动作，一种共鸣感和归属感就被催生出来。

梗式传播

“二次创作”全面开花 注入属于当代青年生活的全新内涵

这几天，这波热度甚至还有持续走高的趋势。不满足于基础模仿的网友们，把“二次创作”推向高潮，很快就有了以这两个动作为AI模板的特效，供网友们套用。于是，家中的小猫、小狗，甚至是桌子、椅子也成了主角，纷纷跳起了“狗熊哆嗦毛”。

后来，更有网友直接把“狗熊哆嗦毛”“闪身步”“浪子踢球”等热门舞蹈混剪在一起，配上富有节奏感

的音乐，来了个梦幻大联动，引来大量网友录制跟拍视频。

在“二次创作”的持续升级中，年轻人还主动挖掘趣味、创新场景。大家惊喜地发现，这套动作放在职场、家务、社交等日常生活场景中，竟然如此好用，衍生出“地铁闪身赶路”“办公室摸鱼跳秧歌”等趣味段子，把舞步嫁接到躲尴尬、上班“摸鱼”、写论文卡壳等各类生活化

场景，为传统非遗舞步赋予生活化、年轻化的全新内涵。

不过，好玩归好玩，解压归解压，这些看起来轻松的动作其实也有风险，未经专业训练，盲目模仿有可能受伤。医生建议练习时可以先降低动作幅度和速度，循序渐进，提前做好热身，选择平整场地，穿支撑性好的鞋子，身体一旦有不适要马上停止。

“抽象”文化流行

满足情绪需求又完成文化回溯

“闪身步”与“狗熊哆嗦毛”的爆火，也折射出当下年轻人“搞抽象”的网络潮流。

抽象文化的传播逻辑，是通过语境错位、反差戏谑、脱离原本严肃语义，用荒诞松弛的形式来解构事实。比如，网友把原版视频截取数秒片段之后，就已经从原来的教学语境中脱离出来，专家严肃认真的示范姿态，搭配“魔性”的名称和动作，形成“一本正经做滑稽之事”的强烈反差，恰好契合抽象文化最核心的特质。所以，仅仅是刷到、看到这几秒短片，年轻人“搞抽象”的心理需求就已经被满足了。

而“二次创作”更是完成了一次典型的抽象化改造，大家享受的恰恰就是这种“正经素材拿来玩闹”的体验。

更重要的是，现代社会中，人们长期活在要求体面和自我克制的环境下，职场要求举止得体，社交需要管理表情。从心身感受来看，两套舞步的解压效果，来自身体与心理的双向呼应。“闪身步”短促干脆的躲闪、“狗熊哆嗦毛”不受拘束的身体摇晃，并不需要复杂条件，短短数秒就能完成一次微型心理释放。不用顾及他人眼光，不必维持体面，身体的瞬间舒展，带来一种“这一刻由我掌控”的主观体验，成为情绪的物理宣泄口。

当那些现实里说不上口的压力、无奈，借由无厘头的肢体动作表达出来，不失为一种有效的情绪释放。“狗熊哆嗦毛”与“闪身步”的走红，就是一种情绪出口。这也反映出年轻人解压方式逐渐轻量化、日常化的趋势，完成了嵌入日常缝隙里的自我微小治愈。疲惫的时候，可以抖一抖；感到窘迫的时候，可以闪一闪。

这种抽象化改造并非恶搞。这波“抖”与“闪”的潮流提供了双向通道：很多人先是被好玩的效果吸引，又顺着溯源回去，发现舞步背后的文化内核。也就是说，抽象玩梗充当了敲门砖，戏谑是表层外壳。一部分年轻人由此完成从娱乐消遣到文化好奇的转向，实现“身体先入场，知识后补票”的独特路径，属实是一次双向奔赴、相互成全了。

让年轻人开怀大笑的未必浅薄，老舞步成了年轻人对抗内耗的解压方式。能流传千百年的文化形式，用年轻人的流行语来说，必定是“有点东西”。