白天做外贸，晚上做“女侠”

这“十八般武艺”是怎样学成的？



竺女士练习舞剑。受访者供图

白衣飘飘，长剑如虹……在许多人的记忆里，都有一个武侠梦。只是长大后，大多数人都把梦想放进了抽屉，偶尔在影视剧里重温一下。

宁波90后姑娘竺女士（网名：@哪里有鱼），把这个梦想“捡”了起来。白天，竺女士是东部新城一家外贸公司的职员；晚上，她换上白衣，抄起长剑，在镜头前舞出行云流水的剑花。

她的剑舞视频，在抖音、小红书上火了一把，网友直呼：“是我小时候想成为的白衣飘飘女侠的样子！”这“十八般武艺”是怎样学成的？10月29日，记者联系到竺女士，聆听这位“剑修大师姐”的修炼心得。



竺女士展示舞剑。受访者供图

1 越练越“上头”，感觉武侠梦觉醒了

竺女士出生于1993年，是宁波奉化人。她这一手剑舞并非“童子功”，而是去年“入坑”后，勤练一年攒下的功夫。

“我非常喜欢越剧演员陈丽君。去年8月20日，我在手机上反复观看她在《乘风2024》节目里的舞剑视频，看着她长剑出鞘的帅气模样，心里冒出一个念头：我也想练！”

于是，竺女士抄起家里的羽毛球杆子，对着网上的教程练起来。练了一周，她索性买了把真剑。

“越练越‘上头’，感觉早年的武侠梦觉醒了。当时找不到地方学，现在总算有渠道了。”竺女士说，她打开小红书，发现宁波本地就有一位古典舞科班出身的剑舞老师，便留言希望拜师学艺。

上了10多节课，竺女士正式入门，接下来，就是日复一日地坚持——

一开始，她觉得自己并非“天赋型选手”：“有些人老师教几遍就会了，而我只能‘驯服一肢’，得回家再‘驯服四肢’。但坚持就是胜利，一年来，我每天都花半小时练习，总算有了成果。”

现在，竺女士不仅已熟练掌握内外腕花、掌中转剑、挽剑花等多门“绝技”，还在小红书、视频号里自制教程，吸引更多人加入进来。

2 接下来，她还打算练习古典舞和武术

“我是一个i人，平时不愿意表现自己。但学了剑舞后，我比之前更大方，也更乐于展示自我，人的形象和气质也提升了。我会把剑舞的视频传到网上，既是记录生活，也是和同道中人分享这份热爱。”竺女士说。

最让她印象深刻的是，有一位网友给她的视频留言：“这个动作我一直没学会，看了你的视频，终于懂了！”

竺女士对此深感触动：“我在一家五金工具出口企业做外贸业务员，需要用英文把产品优势跟客户讲清楚。这种思维方式，让我习惯用通俗易懂的语言‘翻译’专业术语，这对我做剑舞教程也很有帮助。”

目前，竺女士的每一天都安排得满满当当：白天在工位上处理邮件和报价单，下班回家后，先把孩子的功课安顿好，再抽半个小时练剑，周三和周六还要上剑舞课。

“我还常说，自己是个‘剑修’，等退休了，要去广场上带大家舞剑！但现阶段只会把它当成业余爱好，不能影响本职工作。”竺女士说。

接下来，竺女士还打算练习古典舞和武术，因为“武舞同源”，打好这些“功底”，能让她把更多不同风格融入剑舞。

今年，竺女士明显感觉到，互联网上对剑舞的关注度越来越高，一些武术和舞蹈专业的“大咖”也纷纷下场拍视频、做教程，像她一样的业余爱好者队伍也日渐壮大。

这背后，是中华优秀传统文化引领“新国潮”的大趋势。“相信越来越多的人会发现，剑舞不是遥不可及的影视表演，而是普罗大众就能参与的日常。只要心中有爱、愿意坚持，每个人都能‘舞’出自己的武侠梦。”竺女士说。 记者 严瑾

关于G15沈海高速宁波姜山至西坞段改扩建工程土建第TJ-2标段鄞奉高架桥(东江-西坞)左线第117联、右线第122联上跨X316(奉钱线)施工期间交通管制的公告

为顺利推进G15沈海高速宁波姜山至西坞段改扩建工程土建第TJ-2标段施工建设，保障项目关键节点施工有序开展，确保道路通行安全、顺畅，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定，决定对X316（奉钱线）下穿甬台温高速路段实施占道施工及交通管制工作。具体内容如下：

一、交通管制时间

2026年11月6日至2026年11月8日，每日22:00-次日5:00。

二、交通管制措施

1. 施工期间，X316（奉钱线）下穿甬台温高速路段禁止一切机动车及行人通行，单次管控时间为30分钟。

2. 施工期间，过往车辆可经王尚线-金海路-机场南路绕行或听从现场管理人员安排，就地等候通行。

受交通管制影响的单位和市民请提前安排好工作和生活，选择好合理的出行路线，并根据现场交通标志、标线指示自觉遵照执行，服从现场交通管理人员的指挥，敬请社会各界和广大群众给予理解和支持。

宁波市公安局交通管理支队奉化大队
宁波市奉化区公路与运输管理中心
2026年10月31日

福彩开奖信息

3D第2026289期：8 4 3
七乐彩第2026125期：
02 05 10 15 22 23 28 03
快乐8第2026289期：
02 04 05 06 07 11 16 17 18 33
34 36 47 56 58 62 68 73 76 78

体彩开奖信息

7星彩第26124期：2 1 2 1 9 1 6
6+1第26124期：7 9 9 7 8 9 4
20选5第26289期：
02 06 17 19 20
排列5第26289期：2 9 9 5 9
（均以公证开奖结果为准）