

湖南农村姐妹用塑料袋跳出吉尼斯世界纪录

2026年03月14日 16:40 来源：中国新闻网



一只普通的塑料袋能做什么？对于湖南省常德市桃源县杨溪桥镇的乡村医生郭兰和她的妹妹郭双来说，这是她们手中最灵动的“舞伴”。

中新网记者近日实地探访，解密“塑料袋舞”如何从乡村小院走向世界舞台，并获吉尼斯世界纪录。

循着欢快的音乐声，笔者在村卫生室前见到了郭兰和郭双。姐妹俩随手拿起几只塑料袋，伴着音乐舞动。袋子在她们手中上下翻飞，轻盈得像长了翅膀。

“最开始是在网上看到单人抓袋视频，觉得很有意思，就跟着练了起来。”郭双介绍，当时起意只是农家小院里的一次自娱自乐。后来，她慢慢琢磨出侧身抓、向内抛、跟着节奏跳跃等动作，就拉着姐姐郭兰一起跳，把单人抓袋升级成双人塑料袋舞。

郭兰白天要在村卫生室坐诊、做慢性病随访等，工作琐碎又繁忙。“轻便的塑料袋随手可得，忙里偷闲练上几分钟，既是娱乐，也是锻炼。”

2025年10月，郭兰随手将一段姐妹俩跳塑料袋舞的视频发到网上。视频里，五只轻薄的塑料袋在两人手中上下翻飞、灵动飘逸，配上中国民众熟悉的歌曲《过河》的旋律，欢快又喜庆。

谁也没想到，这条无心拍下的视频一下子火了——国内平台播放量冲到4.3亿，点赞超过1200万；经媒体报道转发，海外平台上也收获无数点赞。

“出圈”后，吉尼斯世界纪录官方主动发来私信，向姐妹俩发出挑战邀请。“收到消息又意外又兴奋。”郭兰介绍，她们最终选择了“30秒内双人抛接五只塑料袋”这个项目——不能掉、不能停，以抛接次数计成绩。

姐妹俩为此咬牙苦练两个月。“看着简单，跳起来真不轻松，费体力，更考验耐心。”郭兰说，塑料袋舞考验手、眼、脑、脚的协调能力，更需要两个人默契配合，“练的时候指甲划伤对方是常事”。

2026年1月27日，她们最终以30秒连续交叉抛接88次的成绩，创造了新的吉尼斯世界纪录。

如今，姐妹俩成了远近闻名的“网红”，不少爱好者慕名前来学习。“塑料袋舞随时随地都能跳，出出汗就当锻炼了。”郭兰说，希望通过这件事告诉大家，把一件普通的事情坚持做好，就足够把日子点亮。未来，她们打算在“塑料袋舞”的编排上继续创新，尝试向多人舞拓展，让更多人参与进来。

tiàoyuè	shēngjí	suífǎng	suǒsuì
单词：跳 跃	升 级	随 访	琐 碎
piāoyì	xuánlǜ	nàixīn	mù míng
飘 逸	旋 律	耐 心	慕 名
zúgòu	biānpái	tuòzhǎn	kǎoyàn
足 够	编 排	拓 展	考 验

讨论：1. 你认为实现梦想重要的是“优越的客观条件”还是“坚定的主观意志”？请结合你熟悉的运动员或创业者的例子说明。

2. 你怎么看待“用热爱变现”这件事？请谈谈你的看法。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/03-14/10586808.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202603161773632717.mp3>