

夏练三伏

——沪上戏曲院团夏季练功纪实



■本报记者 王筱丽

一天200个跟头、二米五叠桌凌空下高、跨越40年传承的绸刀飞舞……连日来，记者走访沪上多个文艺院团，一时竟难以分清是户外烈日下逼近40℃的气温高，还是各处练功房、排练场上戏曲演员们“夏练三伏”的劲头高——无论是摩拳擦掌对舞台迫不及待的京剧武旦，还是“不让须眉”总要提前一个小时到自我加压的越剧“女小生”，拳来腿往，热气腾腾，汗珠一串串砸下来、飞出来……

梨园行有着“歇夏”一说，过去因天气炎热加上演出淡季，戏曲演员往往在夏季封箱，利用这段时间进行休整，加练基本功。如今，演出市场需求旺盛，夏季演出并不见明显减少，但“夏练三伏”的传统仍旧被很好地继承了下来。“演员要走上舞台，成为角儿，练功是必经之路。”上海市文联专职副主席、上海昆剧团团长谷好好对记者说道。谷好好不否认，如今成名走红的方式有许多种，一段视频或许就能让一名演员流量爆棚。正是这样，“回到练功房”在当下显得尤为重要。因为，艺术的锤炼，没有捷径。在练功房，年轻人练的是技艺，磨的是对舞台的敬畏。“唯有两只脚踩在地毯上，一招一式满宫满调地练，方能成就人才。”

武旦站上C位

“这个夏天忙疯了！”上海京剧院的95后武旦潘梓健感慨。上海京剧院一年一度的“京武会”照例在盛夏火热登场，剧院大大小小的排练厅忙个不停。借着大在身上的劲头，年轻人以戏促功，练功、打把子，决心要把最好的练功和排练效果带给剧场的观众。

今年“京武会”以纪念一代武旦大师张春华诞辰100周年为主题，一口气捧上三晚演出，包括《三盗九酒杯》《佛手橘》《三盗令》等名剧。“三天都是武旦戏，这对我们行当来说是一个极好的展示机会。”想到往往在舞台上甘当“绿叶”的武旦站上C位，潘梓健难掩兴奋。临时抱佛脚在武旦演员这行不通，台上淡定从容的心态离不开日行不辍的功夫。早在一个月前，潘梓健就进入了准备状态，练功、搭配科学的饮食和睡眠，“身体全方位的素质都要练好，才能把技巧完整地展现出来”。

一张白桌子和一张红台子，这是潘梓健练习“上下高”的道具。由于舞台上的高台不宜搬动，他就把排练厅里的桌

子叠加在一起，来练习这出堪称“硬核”的戏码。《三盗令》里，“盗令”无疑是重头戏，饰演主角“蔡庆”的潘梓健要连续跳上两张桌后，快速从近两米的高度后空翻，随即一个身段冲向台口，借快圆场下台。整套动作要在短短15秒内完成，既考验演员的轻盈程度，又考验心理状态。

“一般的玩意儿，走出不一般来，才算本领到家。”潘梓健用张春华的名言来要求自己。有时一天的排练结束，他会给自己加练，在晚餐时间拉上同伴一起打把子，为“单枪对双匕首”做准备。“单枪对双匕首”是《三盗令》里的“满堂红”。所谓“满堂红”，便是该段戏份一出，立刻就能引发全场的叫好喝彩。张春华的这段原创，要求演员灵活运用单刀和双匕首，单刀被单枪挑飞之后，要快速从桌腿里拔出匕首继续应战，火爆的节奏总能在剧场里引发高潮。

虽然武旦并不总是站在舞台中央的那个，但在和潘梓健的交谈里，可以直接地感受到他对行当的热爱。“从叶盛章先生创立叶派武旦，一路传给张春华先生，武旦的脉络没有断。这个行当由小变大，发生了翻天覆地的变化。服装、扮相、人物内心、演出剧目，它们的内涵都大大地增加了。我喜欢这个行当里的所有东西，每次演出都觉得过瘾。”张春华52岁下高的影像至今让小伙子震撼，下一步，他希望像师傅师兄一样挑梁《三盗九酒杯》。“趁着40岁之前的身体黄金年龄，我想尽可能地多学戏、学技巧，也钻研叶派的精神。即使累，也是快乐着。”

《三盗令》排练时，《三盗九酒杯》的主演武旦郝杰常会坐在一旁观看师傅们的表现。夏季集中练功排戏，不仅是演员长功的好机会，也是互相交流鼓励的时间。在上海京剧院二团大排练室，有一件几乎是武旦演员专属的道具——杆棍儿。一根木棍连接两条粗绳。郝杰双臂一用力上棍，可以一口气在上面完成近十圈的翻转。在《三盗九酒杯》的最后“盗令”玩楼上“里”，他就会展示这项技巧。记者见到郝杰这天，他手腕处的淤青清晰可见。杆棍儿是练习一次就要停两三天的功夫，虽然郝杰每次都会戴上护腕，但依然挡不住身体的力量对手腕的压迫。“台下无数次的练习，就为了台上几分钟的完美，我想这就是武旦的精神。”郝杰对记者说。

老规矩：关空调

“京昆不分家，我们要对标兄弟院团的武生武旦！”谷好好常激励团内的年轻人，要多向别家团里的优秀青年演员学习，提高对自己的要求。“加速！两只脚频率要快！”上午9:30，夏日烈日尚未完全发功，而绍兴路9号，上海昆剧团三楼的排练厅已是热火朝天。在上昆导演组的技导丁芸以“快”字叠加的拍子里，上昆的女孩子们挺身抬腿，以小而快的步子跑着圆场。脚步翻飞的“走如风”里，是被女队爱称为“教练手子”的丁芸对身训技艺要求更高。

无论演员在台上多么身经百战，基本功都是不能丢掉。排练厅的北侧侧门翻身、水袖剑舞眼花缭乱，推开中间的小门，排练厅南侧更是圆场、拿顶、跳高、虎跳、扫堂、旋子样样不落。南侧是上昆演员练功的地方，《牡丹亭》中饰演柳梦梅的小生演员胡露露也在其中。场中有一位在空中拿顶，原来这是由队长带领倒立，队长不结束所有人便不结束。随即场中又出现两把红椅子、两块红砖头，搭上竹竿便开始训练跳高的功夫。“椅子约有一米高，椅背加砖头增高就接近一米三了。”上海昆剧团武旦演员张铭荣撑着额间的汗告诉记者，练功没有天花板，“当然是跳得越高越好。在舞台上滞空越久，跳得越高，观众就会觉得更惊险，看得更刺激一点。”

“小时候跟跟头翻得好，如今就进了武旦的行当。”张铭荣今年刚入团二十年，他跟昆剧团表演艺术家张铭荣学习，在上昆《周周演》折子戏《盗甲》中，他要致敬张铭荣当年高难度的凌空翻身。“《时迁盗甲》的功夫在戏中如何表现？我需要跳到桌面，再跳到上面的椅子、椅背，顺势凌空翻下。还要反向爬上2.5米的台子，空中拿顶再倒立，我们台子高，观众席可能是看不到我的脚的。”张铭荣认为，武旦的行当，不仅有表演，有唱念，要用技艺去填满戏，才是观众的心头好。体能，需日日练，否则都是空谈。

10:30，天已经热了起来，排练厅的温度也随之上升。“关空调是老传统了！”上海昆剧团花旦演员谢娟告诉记者，戏服都很厚重，加上舞台的灯光，体感经常超过

40℃，“如果没有体能，这出戏到最后会很累，自己累倒没关系，让观众觉得累没有达到舞台效果。”说排练房中挥汗如雨都不为过，当然也有队员开玩笑地嘟囔一声“腿像灌了铅一样”，“教头”丁芸以一句“缺功呀，接着练吧”回应。在前辈看来，先有体能才有技艺，如果体能都撑不过，技巧根本就展现不出来。

“借着奥运的劲头大家一起练！”排练厅里一位刚入团一年的年轻武旦一口气拧出数十圈旋子，身姿舒展，轻如鸿雁，收获现场一片叫好声。张铭荣告诉记者，“新鲜血液的加入，队里的平均年龄下降了，我们的舞台也有了更多可能性。”在排练厅，记者看到，小伙子们虽然都是满头大汗，但仍身着长衣长袖。“舞台上唱武戏，一穿上靠，就跟大夏天在户外披着棉花被一样。”90后武生张艺严告诉记者，因此，演员们在练功时不贪图凉快，而是尽可能地模拟台上的氛围，给自己更多磨炼。

夏季集训并非只有苦练，也是演员一次全方位精进自我的机会。集训期间，上海昆剧团的“学馆制”继续进行，请来老艺术家张铭荣和著名昆曲武旦王芝泉的爱女、京剧演员王蕾，手把手为演员们说戏讲课。“亮好，起腿，翻身。”王蕾带领团内姐妹们做了一套京剧《霸王别姬》里的舞剑动作。相较于京剧大青衣，昆曲的闺门旦没有太多下腰、卧鱼等动作。“京剧载歌载舞，声腔又高，学演京剧对于昆曲演员来说是极好的补充。”王蕾表示，“有时候一整套练下来，演员们难免会觉得累，但无论是身段还是演唱，都会有明显的进步。”

一把绸刀40年传承

“嗒嗒嗒”，还未走进上海越剧院的大排练厅，密集地拍子声已经传入耳中。“老师”周国盛用把子敲击着地面，为台上的生角组指引节奏。他和50年的老同学潘瑛从戏校开始，就带着三团的青年演员们练功学戏，可以说是最了解他们的人。

因为越剧“女小生”的演出传统，在上越能看到别家院团难以见到的男女合练。小生穿黑T恤，旦角穿白色，双方你来我往，交替练习。且舞台上高台，作为生

行的老师，周国盛并不会放低对女生的要求，正腿、旁腿一样要踢得又高又直。一组双枪枪花，要求演员抛出单枪后，背过身单手接住。碰上演员接不住枪的情况，潘瑛总是耐心地引导——“再试一次”“同伴一起来”。

“演员的功力就靠平时的积累，台下放松，台上就什么都没了。”基本功练完，且角陈欣雨的长发已被汗水打湿。标准并非一成不变，根据舞台上的实际需要，老师也会安排相应的内容。且角走内圈，生角走外圈。圆场是最基础但也是不能马虎的功课。“且角步子要迈得小走得快，小生步子则要迈得大。”潘瑛表示，“演员出场一亮相，就是走圆场。就算是成熟演员，基本功上也不敢有丝毫马虎。”

按照惯例，上海越剧院的青年演员一年要学会两套新把子。“拿上‘刀’，我和你们一起做一遍。”周国盛走到年轻人中间，在他“站”“步”“砍”的口令里，演员们已基本将新动作做到了位。“这是40年前我老师教我的动作。”当年，周国盛学习时，刀后会别上一条红绳，“舞好绸刀和单耍刀有着本质区别。”前一周，他特地请越剧院的舞美组做了几件绸刀，用来锻炼小生们手臂和背部的力量。“越剧的武戏虽然不比京剧，但戏曲就是综合的艺术，手眼身法步缺一不可。”周国盛对记者说道，“女孩在台上演男人，劲儿还是要练足。”

“打完把子，心率180。”“女小生”俞果笑着对记者说。虽然演出时只需要完成一遍动作，但为保证演员的体力和气息能够达标并且有所富余，周国盛会要求练功时两套连做。在观众心里，越剧常演才子佳人戏，为何要对基本功如此讲究？对此，俞果深有体会，“基本功的功不仅长在身上，也长在戏里。在台上一个转身，一个步子，处处见功夫。”

请进来也走出去

无独有偶，上海沪剧院也请来沪剧老艺术家徐伯涛与王珊妹，为年轻人一字一句抠戏。采访中，多位演员表示，夏训让人仿佛有“回炉重造”的感觉。如今院团演出任务繁重，如集训一般的“回头看”不仅能查漏补缺，演员同样也能获得温故而知新的机会。

上芭“传家宝”有了青春版

（上接第一版）
唱家何晓楠、郑瑶担任独唱。

一代代接棒传承，让经典历久弥新

每一代上芭首席和主要演员都从饰演“喜儿”“大春”“白毛女”开始艺术生涯。“老带新”“戏带人”是芭团的艺术传统。第一代“王大春”扮演者凌桂明今年80岁了，他多次回到上芭手把手指点后辈们；上芭首席主要演员、副团长吴虎生泡在排练厅，将长期积累的舞台经验传授给年轻演员。此次国家大剧院演出，饰演主角的是首席主要演员戚冰雪，00后主要演员许靖昆、郭文樵，主要演员张文君、赵美慈、冯子纯。

《白毛女》是上海芭蕾舞团的看家戏，也是青年演员的试金石。“想塑造好‘喜儿’的形象，不仅要融入具有中国特色的芭蕾舞动作，还要深刻理解那段历

史。”戚冰雪说，“红色作品的精气神饱满，要投入更多情感，展现更多张力。你必须花很多时间和精力去琢磨，去入戏，让这个角色长在你的身上。”

“这部剧大家太熟悉了，如果情绪不到位、感情不到位，观众都能看出来。”赵美慈表示，每次演“喜儿”都会感受到压力，“从大喜到大悲，情绪上的转变最有发挥的空间，也是最有挑战的地方。”进团第二年，许靖昆就加入了《白毛女》的排演，从群舞跳到“大春”。“从前辈们那里传承的是红色基因，是光荣信仰。”他感慨，每跳一遍“大春”都会有不同的体悟，“这个角色，我想要一直跳下去。”

讲好中国故事、传承红色基因，上芭将《白毛女》的艺术精神薪火相传。团长季萍萍表示：“《白毛女》向世界展现了中国芭蕾舞艺术的原创精神，为芭蕾舞艺术注入了鲜明的中国特色与深厚的文化底蕴。跨越六十年时光，芭蕾舞剧《白毛女》历经岁月洗礼，成为几代人记忆的共同记忆，沉淀出历久弥新的传世之作。”

（本版内容见习记者孙彦扬亦有贡献）

上海首设自贸试验区联动创新区

（上接第一版）
综合保税区联动创新区则涵盖自贸试验区范围外6个综合保税区全域，总面积约11平方公里，重点聚焦提升跨境贸易便利化水平和外贸新业态新模式发展，在支持跨境电商产业集聚、探索拓展“保税+”业务、优化跨境资金结算服务、加强土地等各类要素保障供给、推动海关特殊监管区域协同发展等方面提出一批任务举措。

持续放大制度创新溢出效应

联动创新区的设立，意味着自贸试验区的试点经验将在更大范围推广。首批联动创新区可以根据区域内企业提出的业务诉求，在贸易便利化、跨境资金结算、外籍人才服务等方面精准复制推广一批自贸试验区制度创新成果。同时，上海也鼓励各联动创新区结

合自身需求和特点，深度对接上海自贸试验区及临港新片区的集成电路、新能源汽车等重点产业和新型国际贸易、科技创新等功能平台，打造具体应用场景，在发展“保税+”新业态新模式、数据跨境流动、科技成果转化等领域深化合作，形成联动发展格局。

杨浦区瞄准科技成果跨境转化，将支持区内高校与临港新片区协同打造高能级创新平台，推动高等教育与产业发展紧密对接。

遵循自贸试验区“大胆试、大胆闯、自主改”的改革思路，上海也支持各联动创新区根据功能布局和发展需要，聚焦科技创新、进口贸易、数字经济、绿色低碳、科技金融、法律服务等领域，开展差异化、个性化的自主改革探索，进一步增强区域产业发展活力和竞争力。闵行区此次提出推动重点领域专利

快速审查、支持高端装备领域跨区域合作、探索低空经济领域产业联动等政策措施，进一步推动在重点产业和知识产权专利领域的联动发展。宝山区将依托绿色低碳供应链公共服务平台这一创新矩阵，积极探索产品碳足迹核算技术创新，抢抓绿色低碳标准制定话语权。

陈彦峰表示，总体来看，各联动创新区建设方案主题鲜明、内容扎实、场景丰富，改革路径清晰，开放亮点突出，有望与上海自贸试验区及临港新片区实现“空间呼应、产业衔接、政策接力”，有利于持续放大制度创新溢出效应。

下一步，市自贸试验区推进工作领导小组办公室将全力抓好首批联动创新区建设方案落地落实，持续跟踪解决推进过程中遇到的堵点难点，有力推动区域开放能级、产业能级、创新能级迈上新台阶，加快形成浦江两岸改革开放彼此呼应、相互促进、耦合发展、活力迸发的生动局面。