新民网：www.xinmin.cn　24小时读者热线：962555　编辑邮箱：xmwhb@xmwb.com.cn　读者来信：dzlx@xmwb.com.cn　2020年7月11日 / 星期六　本版编辑 / 吴四清　视觉设计 / 戚黎明

吕良伟去敬老院看望比自己小2岁的老人被叫“小伙子”

63岁阿力来上海当实习生

“去敬老院他们叫我小伙子，很正常呀，因为我真的还是个小伙子。”昨天，见到吕良伟的时候，他已经连续好多天每天录制12小时的综艺节目，“最近太忙，都没有时间健身，我在健身房的强度堪比运动员的级别，还拜师傅练螳螂拳，最近忙吃得多了，腹肌看不到了……”昨晚，观众看到63岁的吕良伟跟着《花样实习生》，去B站当实习生，他在B站的外号叫作“无畏”，“这个外号是我自己起的，既然是年轻人，就要什么也不害怕！”

吕良伟(右二)听网站管理人员讲解

吕良伟第一项工作是送文件

吕良伟培训时认真听讲

学习　从送文件开始

这次应东方卫视《花样实习生》节目组的邀请，吕良伟去到B站当实习生，“我儿子是00后，他每天玩网络。我也有抖音，但我都是关注一些健康养生方面的内容。所以，他的世界，我不太了解，这次有这样的机会去学习，也是给了我一次走近年轻人的机会。”

B站，绝对是年轻人的阵地。吕良伟去当实习生，他首先要服从年轻领导的安排，“他们大都是90后，我的领导稍微年纪大一点，是88年的。”吕良伟说，“我这个年纪，对着电脑工作比较困难，领导就给我安排送文件这些工作。”所以，目前还没有什么“事业”的瓶颈期。

记得刚刚走进B站第一天，吕良伟就被“同事”们花花绿绿的衣服吸引住了，“女孩子穿的衣服都是各种颜色，真的就跟动画片里一样的。”吕良伟说，“还有很多年轻人穿着传统的服饰，我觉得很好，中国人就是应该穿中国传统的服装。”在“实习”的日子里，吕良伟学会了很多年轻人的话语，“你知道什么叫‘单推’吗？就是只爱你一个人。”

最让吕良伟感慨的是，“这些年轻人为了工作真的很拼，他们一天都要工作12个小时，因为他们热爱。”吕良伟想起了自己年轻的时光，他也曾为了事业拼搏过，“只有拼搏过，才无悔青春。”

实习　上次四十年前

上一次，吕良伟当实习生，还要追溯到四十多年前，那会他在TVB学习表演。“在学校里学的都是皮毛，只有走出学校，签约之前实习的那段日子才是最苦的。”吕良伟说。当实习生的时候，只能做个群众演员，有时候会有一两句台词，“但那时候，我们站在后面，能看到郑少秋这些大明星演戏，已经是一种学习了。”

等到自己真正签约，吕良伟才知道原来当个演员，远不止台前那么风光。吕良伟记得自己第一次接到一个片约当男主角，他兴冲冲地赶往片场，导演说有场戏“要从四楼跳下来，安全措施都已经就位了。”吕良伟爬上四楼往下一看，就是两层硬纸板箱和一层床垫，他不是武行出身，怎么敢？导演说，“要不要我给你示范一遍？”激将法对吕良伟还挺管用，吕良伟说我自己来。正式开拍，导演说，“你跳啊！”吕良伟在四楼抓着窗框，“我腿是想跳的，可是我的手不肯。”最后，吕良伟在众人的期待下，一咬牙一闭眼跳了下去。导演悠悠地说，“跳是跳了下来，但是不够舒展，再来一次……”

就是这样，一次次勇敢地尝试，吕良伟在实践中学习了很多，哪怕自己前一夜发烧住院，第二天也会拔了吊针奔去片场。“所以我毕业才两年，就获得了演《上海滩》的资格，那会其实还不懂演戏，演丁力完全是本色出演。”吕良伟说，“那会演《上海滩》的时候，我都不知道上海是什么样，直到1990年来上海，我才知道上海的东西这么好吃。”再后来，刘德华、梁朝伟、黄日华……几位“无线五虎”也渐渐从实习生走到了片场，吕良伟也曾带着他们一起学习成长。

习武　不是为了输赢

他去敬老院看望老人，63岁的吕良伟和一位61岁的老人深度交流，询问老人在敬老院中的日常生活，当天吕良伟穿着黑色休闲外套和蓝色牛仔裤，整个人打扮得十分时尚，据说当天61岁的老人还拉着吕良伟的手说，“谢谢你，小伙子！”

“我就是小伙子呀，我一直运动健身，不管是身体还是心态，都要保持年轻。”吕良伟曾在参加节目的时候都表示，一直以为自己只有36岁，“这两天比较忙，做节目时间比较长，就没有时间运动了，但是只要有时间，一定要练功。”

话说吕良伟是有些真功夫的，“我专门拜师学的螳螂拳，正宗南派的螳螂拳。”吕良伟最近也看到了传统功夫不敌自由搏击的一些视频，“这就像西餐刀叉遇到中国的筷子一样，自由搏击练的就是击倒对手，而中国传统功夫还是讲究养生健体，不是为了输赢，所以目标不一样，不具有可比性，我还是会坚持学习传统功夫。”

无畏挑战，是吕良伟心中年轻的勇气；放下输赢，这是他年逾花甲的境界。

本报记者　**吴翔**

学生版海选启动蔡正仁和晚辈共话《长生殿》

“活唐明皇”入门时差点挂科

如今已是一头白发的昆曲表演艺术家蔡正仁，因刻画《长生殿》里唐明皇一角入木三分，而有“活唐明皇”的美誉。蔡正仁从12岁进入华东戏曲研究院昆曲演员训练班时就开始学演唐明皇，一直到现在还经常上舞台，已有近70年光阴。昨天，蔡正仁走进同济大学，在学生版《长生殿》海选启动仪式上，回忆起了自己当年学戏的经历。

进入“昆大班”学戏之前，蔡正仁刚刚小学毕业，尚不懂什么叫昆曲，更别提《长生殿》。招生的老师问他，京剧看过没有？蔡正仁想想，小时候看过京剧，得知京剧和昆曲是一家，反问道，那演员是穿龙袍还是穿现代装？一听说是穿龙袍的，蔡正仁很高兴地入学了。

老师给大家开了戏单，教的第一出戏就是《长生殿》里的“定情赐盒”，放到现在，这是两折戏。学了半年，大家慢慢都把这出戏啃下来了，男同学不仅要能演大官生唐明皇，还要能演小花脸高力士。考核满分5分，蔡正仁的高力士只有2分，还好唐明皇拿到了3分，勉强及格，才有信心继续学下去。蔡正仁连连感慨：“多亏传字辈老师把我留下来，否则我估计就改行了。”

这些年里，上昆推出了87版、89版、全本等多个版本的《长生殿》，蔡正仁一路演绎，见证它传承到了“昆五班”年轻人的肩上。

曾在上昆直播中亮相过的同济大学京剧社社长蔡筱君也来到了现场，从初中历史课本上看到“安史之乱”，继而了解到唐明皇和杨贵妃的爱情故事，他看到了“一骑红尘妃子笑”，也看到了“四海无闲田，农夫犹饿死”。对蔡筱君来说，《长生殿》教会了他什么是美，又该如何去爱。这次他摩拳擦掌，想要通过海选进入昆曲训练营，和上昆名家共同“携手向花间”。

本报记者　**赵玥**

蔡正仁回忆当年学习经历