

“没有小角色,只有小演员” 游本昌:“繁花”辞枝 “济公”长存



9月24日,中国国家话剧院表演艺术家、一级演员游本昌在北京病逝,享年93岁。从1985年摇着破扇的济公,到《繁花》里通透厚重的爷叔,他用七十余年的演艺生涯,把“没有小角色,只有小演员”的信念,刻进了几代观众的集体记忆。

游本昌1933年生于江苏泰州,早年历经辗转,1956年从上海戏剧学院毕业后进入中央实验话剧院,成为新中国培养的第三批青年演员。此后近三十年里,他潜心话剧舞台,参演《桃花扇》《阿Q正传》等经典剧目,还参与创建央视银河少年艺术团,执导我国首部儿童电视剧《扣子》。他曾说自己演过的79个角色里,77个都是龙套,始终抱着“从小角色、小配角演起”的心态打磨演技。

1983年,50岁的游本昌推出新中国第一台个人哑剧专场,随后登上1984年央视春晚表演哑剧《淋浴》。正是这次演出,让《济公》导演张戈看到了他身上独特的喜剧质感,专程赴京邀请他出演主角。试镜初期游本昌没能放开,几乎错过角色,直到他即兴模仿起年少时听评话学到的济公神态,瞬间抓住了人物内核,当场被导演敲定。

1985年,52岁的游本昌主演的电视剧《济公》播出。他没有把济公塑造成高高在上的神仙,而是注入“济世为公,无我利他”的普通人温度,破帽破扇、笑对不平的形象,一夜之间火遍大江南北。他凭借这部作品拿下第4届中国电视金鹰奖最佳男主角,而这也是他演艺生涯的第80个角色。

济公走红后,游本昌推掉大量同质化邀约,沉寂多年打磨真正有分量的作品。2010年,他组织排演话剧《弘一大师——最后之胜利》,亲自出演弘一法师,将人物晚年的坚守与风骨演绎得深入人心。

2020年,87岁的游本昌受邀出演《繁花》中的爷叔。为了这个角色,他三年间断断续续扎根剧组,熬过大夜、反复走位,甚至拍到脚肿,最终把角色的通透厚重、历经世事的

从容演绎得入木三分。凭借这个角色,他接连拿下“终身荣耀艺术家”“品质巨匠”“终身成就艺术家”等荣誉,2024年还获得第32届中国电视金鹰奖中国文联终身成就奖。领奖时他说:“活到老、学到老、改到老、干到老、乐到老。只要你向前,一定会被看到。”

2025年5月,他多年的入党心愿终于达成,成为中共预备党员,92岁的他在党旗下宣誓,称这份誓言将照亮自己的一生。

如今先生已逝,但那首“鞋儿破,帽儿破”的旋律,和他留在荧幕上的一个个鲜活角色,早已长留人间。

闻鱼

一针一线绣出 千年鲁绣新韵

秋分至,凉意生,正是添衣时节。山东博物馆鲁绣工作室里,宋爱华端坐于绣架前,银针起落,丝线游走,一只喜鹊的尾羽渐渐有了生气。不久前,宋爱华作为山东省非遗海外展演代表,参加了2026新加坡山东周系列活动。

要讲清宋爱华与鲁绣的缘分,还要从她入行说起。14岁那年,宋爱华跟着邻家姐姐学“描花样”,绣过几方手帕。中学毕业,她被分配到济南刺绣厂做成品检验,后来毛遂自荐申请去了绣花车间。别人三个月才能出徒,她一个月就做到了。后来,随着近2000件鲁绣作品入藏山东博物馆,宋爱华也落脚在博物馆内的鲁绣工作室,继续从事她喜爱的鲁绣工作。经过反复观察、记录文物的色彩,宋爱华还原出50种与文物一致的绣线;经历近千次试错,宋爱华最终攻克染色难关,成功复刻文物。

鲁绣(衣线绣)被列入省级非遗代表性名录,宋爱华也成为该项目的省级非遗代表性传承人。

张依盟

养生健康

睡不好觉 当心慢病

睡不好和慢性病是恶性循环的关系:睡不好会提升患病风险,而患病后身体的不适又会进一步破坏睡眠质量。相关研究显示,我国超三分之一成年人每日睡眠不足6小时,3成存在失眠问题,超四分之一人群有打鼾憋气的情况。长期睡眠质量差和172种疾病相关,其中42种疾病风险直接翻倍:每日睡不够6小时,心血管病风险上涨48%,糖尿病风险上涨40%,整体死亡风险升高16%。

《自然》杂志发布的近50万人大数据显示,睡眠的最佳时长区间为6.4到7.8小时,无需硬凑8小时。

如果出现失眠超过一个月、每周发作超3次;或是打鼾伴随呼吸停顿、白天极度困倦;或是睡不好引发血压骤升、心慌难受,需及时就医。日常调整可遵循这几点:晚上10-11点入睡,早6-7点起床,周末补觉不超1小时;睡前1小时放下手机;下午2点后不碰咖啡奶茶。



山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232



0532-66988553 55715169 66988549

云南

石林景区、大理古城、洱海S湾、新华民俗村、玉龙雪山、蓝月谷、丽江古城、束河古城双飞6日

满16人带全陪 车载制氧机 精选携程三钻酒店 打卡彝族/白族风情歌舞表演

10月12日 2799元

全独立成团
陪班

北京

天坛、前门大街、升旗仪式、天安门广场、八达岭长城、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、军事博物馆、毛主席纪念堂、故宫博物院、恭王府、什刹海、颐和园、清华大学/北大外景拍照中国科学技术馆双高4日

青岛独立成团 满20人带全陪 28人小包团 赠送集体照+无线耳麦

10月1/2/3日 2280元

河南-少林寺、龙门石窟、老君山、云台山、云台山、红石峡、万仙山、挂壁公路、郭亮村、太行大峡谷、桃花谷、红旗渠、南街村、黄帝故里、清明上河园双高纯玩7日赏菊花展 夜游神都洛阳再现宋代繁荣市井街景.....10月10/14/21/28日 2480元

山西+陕西-波浪谷、雨岔大峡谷、桦树沟、月牙谷、牡丹沟、巴龙沟、小西天、平遥古城、壶口瀑布、王家大院、延安枣园双动5日青岛独立成团赠送平遥剪纸 陈醋 赏陕北秧歌表演.....10月9/16/23/30日 2380元

安徽 江西-宏村、黄山景区、徽州老街、千岛湖、篁岭晒秋溪河街纯玩双动5日赠送宏村鱼灯巡游..10月2/9/12/16/19/23/26/30日 2550元起

广东-越秀公园、黄埔军校、佛山祖庙、珠江夜游、丹霞山风景区、长老峰景区、锦江游船、韶音台、阳元石景区、韶关风采楼、星湖西堤、鼎湖山景区、七星岩风景区、风仪里碉楼、梅家大院、日月贝、圆明新园、珠海海湾游、孙中山故居、深中通道、中英街、磨子石公园、天后宫岭南文化街、汕尾红宫、南澳跨海大桥、长山尾灯塔、自然之门开元寺、潮州古城、湘子桥双卧12日一次性打卡广东16城+2岛+3湾 特别赠送南澳岛团队航拍+广济桥夜晚灯光秀 特别安排船游港珠澳大桥.....10月11/18/25日 3080元

浙江-台州神仙居、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡、景宁畲乡、丽水古城、缙云仙都、鼎湖峰、朱潭山、小赤壁纯玩双飞5日.....10月12/14日 2599元

四川-都江堰、松潘古城、九寨沟景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日.....10月9/13/17/22日 3299元

东西欧+巴尔干-阿姆斯特丹王宫、水坝广场、皇帝运河、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、卢森堡大公园、新天鹅堡、高天鹅堡、琉森湖、八角型塔楼、何维克街、罗马斗兽场、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、乔托钟楼、佛罗伦萨市政广场、圣马可广场、叹息桥、普烈舍伦广场、市政厅、圣母升天大教堂、拉丁桥、铁匠街、中国驻南斯拉夫联盟使馆遗址、卡莱梅格丹城堡、马加什教堂、斯洛伐克国家歌剧院、金色大厅15国17日中国国航北京直飞 全程含餐.....10月24/28日 11999元起

北欧(丹麦 芬兰 挪威 瑞典)+波沃尔+冰岛-赫尔辛基之眼、南码头露天市场、托宁湖、哈帕音乐厅、珍珠楼、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、钻石冰沙滩、黑沙滩、黄金瀑布、辛格维利尔国家公园、大裂缝、小美人鱼雕像、新港码头、哥本哈根自由纪念碑、阿美林堡宫、古斯塔夫二世广场、挪威王宫、斗兽场电影博物馆、维纳恩湖、斯德哥尔摩老城区、斯德哥尔摩皇宫、波沃尔古镇、奥斯彭基大教堂、颂歌图书馆5国11日吉祥航空空客A350-900 多点多联飞就近录指纹.....11月5/12/19/26日 15999元

埃及(开罗 亚历山大 卢克索 红海)-吉萨金字塔、狮身人面像、大埃及博物馆、萨拉丁城堡、古罗马圆形剧场、亚历山大图书馆、庞贝石柱、亚历山大灯塔遗址、马车巡游卢克索、卡尔纳克神庙、卢克索博物馆纯玩10天.....10月15/22/29日 11月12日 10580元

西葡(西班牙 葡萄牙)-唐吉珂德铜像、伯纳乌球场、马德里皇宫、圣约翰修道院、天主教法式歌德教堂、主教宫和市政厅广场、古罗马剧场、贝伦塔、罗卡角、塞维利亚大教堂、黄金塔、龙达斗牛场、巴努斯古、阿尔罕布拉宫、艺术科学城、索菲娅王后艺术歌剧院、奥林匹克会址一价全含纯玩12日.....11月15/21/30日 15999元

澳新(澳大利亚 新西兰)-悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、海德公园、圣玛利亚大教堂、悉尼鱼市场、悉尼皇家植物园、悉尼港海上巡游、千帆海港、工党纪念碑、中央公园、怀欧塔普地热公园、市政府花园、罗托鲁阿湖、艾哥顿山区特色观光牧场、红树森林、渡轮大厦、联邦广场、皇家植物园、旧国会大厦、库克船长小屋、网红涂鸦墙2国10日.....10月23/30日 14500元