



西良视频号



西良抖音

由正午阳光出品、李雪执导的国家重点环保题材年代剧《生命树》，于1月30日在CCTV-8黄金档首播后，凭借厚重的主题、精良的制作和演员的用心演绎，收获了收视与口碑的正向反馈。其中，杨紫饰演的巡山女警白菊成为剧集里颇具感染力的角色之一。从鲜活塑造角色形象到投入拍摄全过程，杨紫以专业的表演态度和真诚的创作初心刻画了扎根高原的守护者形象，也为自身职业生涯带来一次全新尝试。

## 一个角色： 演员杨紫的赤诚坚守

以敬畏之心演绎环保题材年代剧《生命树》  
挑战自我完成戏里戏外的形象蜕变

### ■ 敬畏角色演绎成长弧光

杨紫在剧中饰演的白菊是一个具有层次感与成长弧光的角色，也是无数高原守护者的缩影。她是援藏医生张勤勤收养的遗孤，是白家敢闯敢拼的小女儿，更是扎根博拉木拉高原的青年巡山女警。这个角色横跨近三十年时间线：初入巡山队时，白菊的初衷是助力家乡探矿脱贫，彼时的她尚不熟悉枪械，对高原极端环境难以适应，面对危险时会胆怯，青涩感藏在眼神的好奇与举止的生疏里。目睹藏羚羊被屠杀的惨状后，她将守护高原生态的誓言刻进心底，与队员们并肩作战，筹建自然保护区。经历多杰失踪、巡山队解散的打击，她沉寂十年却未放下心中的坚守，最终再度集结旧友，一边化解开发与环保的矛盾，一边追查多杰失踪真相，以数十年的行动践行守护绿水青山的承诺。这个角色兼具多面特质，面对不法分子时有着果敢的一面，胳膊中枪仍咬牙前行；对待高原生灵、身边队友时流露柔软温情，安抚受伤藏羚羊、帮助牧民解决生计难题的情节里，悲悯的情绪自然流露；同时作为遗孤，她习惯隐藏委屈与脆弱，“外刚内柔”的特质让人物形象更具温度。

为贴合角色设定，杨紫全程素颜出镜，脸颊的高原红、干裂的嘴唇、粗糙的双手都是高原实拍的真实状态，令白菊的形象更显真实。《生命树》全程在海拔4800—5200米的高原实景拍摄，剧组扎根高原188天，极端的自然环境让杨紫遭遇严重高原反应，血氧饱和度一度跌至70%（正常值为95%—100%），曾边吸氧边背台词，并未因此耽误拍摄进度。为贴合巡山女警的干练形象，她减重15斤，还主动学习射击、骑马、糊牛粪等巡山队员的必备技能，甚至考取了射击证，让角色的专业素养呈现更真实。剧中的高危戏份，她选择不替身亲自上阵，在-20℃的冰河中拖着重物前行，在暴风雪中爬行等戏份，都是全程参与拍摄，力求还原角色的坚守状态。除此之外，她注重打磨角色细节，主动观察高原女性的神态与举止，模仿当地人的说话语气，甚至用泥土涂抹面部，让白菊的形象更贴合高原环境。

### ■ 高原守护者的真实写照

作为整部剧的核心女主，白菊近三十年的成长轨迹、外刚内柔的性格特质，以及坚守一生的信仰，离不开杨紫对角色的精准解读与用心揣摩。在多次采访中，杨紫畅谈了自己对于白菊这个角色的理解，也让观众得以更深刻地读懂这个高原守护者的精神内核。在杨紫眼中，白菊最动人的特质，是她刻在骨子里的坚韧与无畏，是在一次次直面危险、经历挫折后沉淀下来的“温柔地坚守”，是明知前路艰难，依然选择挺身而出

的勇气。

谈及对白菊成长轨迹的理解，杨紫表示，这个角色的成长是“从懵懂到坚定，从迷茫到清醒”的蜕变，更是一场关于“信仰与责任”的修行。杨紫坦言，她能理解白菊最初的迷茫与纠结——在高度依赖农牧业、深陷贫困的玛治县，探矿脱贫与生态保护之间的矛盾是每一个高原人都要面对的抉择。而白菊的转变，源于亲眼目睹藏羚羊被屠杀的惨状，那一刻，她真正意识到“脱贫不能以破坏生态为代价”，也真正明白自己肩负的责任。从初入巡山队的青涩女警到后来百发百中的神枪手，再到多年后沉稳敏锐、统筹全局的副镇长，白菊的每一步成长都藏着她对高原的热爱与对责任的坚守，这一形象贴合了无数高原守护者的真实状态。

### ■ 用“身体力量”诉说初心

在解读白菊的角色内核时，杨紫多次提到“身体力量”这个词，这也是她对角色的关注重点。“我从未见过如此有韧劲的女性角色，不用说教传递理念，只用实际行动诉说初心。”杨紫坦言，白菊的力量从来不靠口号堆砌，而是靠一个个具体行动展现的：面对牧民因生计偷挖砂金的行为，她没有一味指责，而是带人搭建生态牧场，教牧民用电商APP卖牦牛奶粉，用实际行动化解生态保护与民生需求的矛盾；面对盗猎盗采分子的威胁，她在暴风雪中追捕，在无人区里坚守，哪怕受伤也绝不退缩；面对多杰失踪的真相，她十几年如一日不曾放弃，哪怕遭遇重重阻碍，也始终坚持追查到底，只为还英雄一个公道。这种“脚踏实地、求真务实”的特质，是白菊这个角色的鲜明特点，也是杨紫希望传递给观众的观点——平凡人也可以有大坚守，普通人也能成为英雄。

杨紫认为，自己与白菊在内心深处有着某种灵魂的契合，这份共鸣让她能够更深刻地读懂角色的所思所行。“在某种程度上，我和我的某些内心力量是相同的，但她比我更加无畏、勇敢，很了不起。”杨紫表示，自己也有不服输、不妥协的韧劲，在演艺道路上不断挑战不同类型的角色，努力突破自己的舒适区，这份坚持与白菊守护高原的坚守有着异曲同工之妙。也正因为这份共鸣，她在拍摄过程中尽力将自己代入白菊的世界，感受她的喜怒哀乐，体会她的坚守与委屈，用真诚的表演让这个角色的温度与力量被观众感知。

谈及《生命树》这部作品，杨紫表示万分珍视，她直言：“《生命树》是我无论多少年后回想起来，在生命中永远存在的一个作品。”对她而言，拍摄《生命树》不仅是一次表演上的突破，也带来了内心的触动。通过饰演白菊，她了解到高原守护者的艰辛与坚守，也对“生态保护”的意义有了更深刻的认识，更体会到“信仰”与“责任”的重量。而这份对角色的敬畏、对表演的赤诚，也成为杨紫在演艺道路上不断前行、尝试突破的重要支撑。



## 一场应援：戏里戏外的成长奔赴 “紫米”同步剧宣举行公益应援 让荧屏上的守护精神落地生根

### ■ 剧宣叠加公益别出心裁

荧屏之上，杨紫用专业与赤诚演绎了白菊扎根高原、守护生态的滚烫人生；荧屏之外，一群来自各行各业的“紫米”（杨紫粉丝），则以《生命树》的播出为契机，将对偶像的热爱转化为守护生灵、传递善意的实际行动。没有华丽的排场，没有喧嚣的应援，从青岛森林野生动物世界的线下科普到跨城合作的自制微电影，再到扎根高原的公益捐赠，“紫米”们用一场场温暖而有力量



粉丝和动物打卡拍照。



粉丝向游客发放流浪动物过渡粮。

1月31日，在青岛森林野生动物世界，一场特殊的剧宣活动温暖上演，这是山东“紫米”团将角色精神转化为实际行动的首次尝试。活动现场没有明星，没有华丽的布置，只有一群心怀热爱与责任的粉丝，在固定摊位前开展生态保护科普宣讲，在园区内游走分发宣传物料。随着生态保护手册一同分发的，还有流浪动物过渡粮。每一份物料、每一句讲解，都承载着他们对《生命树》内核的理解，对生态保护的重视，更承载着对偶像杨紫的支持与追随。这场看似简单的活动，背后是“紫米”们的用心筹备与真诚付出，也是他们自我成长的开始——从单纯地欣赏偶像，到追随偶像的脚步，传递角色的力量，让热爱变得更有重量。

在这场青岛线下活动中，几位“紫米”的故事尤为动人，她们的成长正是无数“紫米”的缩影。高三学生“圈圈米-Andy”喜欢杨紫已有7年多，从《香蜜沉沉烬如霜》开始，便被偶像的努力与真诚打动。她在学习与追星之间找到了完美的平衡，始终保持清醒与理智：面临一模考试的巨大压力时，她没有因筹备活动而耽误学习，而是合理分配时间，考前两周将活动筹备经验分享给同伴后，便全身心投入备考。当情绪陷入低谷时，是杨紫在拍摄《生命树》时的坚守与努力、在演艺道路上的突破与成长，给了她克服困难的力量。她利用课余时间剪视频、做大屏宣传图，在热爱与责任的平衡中锻炼能力、沉淀自我，活成了和偶像一样努力、清醒、有担当的人。

1996年出生的“紫米”铁铁则在追随杨紫的8年里，感受着偶像的真诚与努力。《生命树》开播当晚，她本想只看两集便休息，却被剧集的厚重主题与白菊的坚韧形象深深打动，连夜刷完四集，甚至二刷。这部剧不仅让她系统了解了三江源生态保护的相关知识，知晓了青海宁可放弃矿产开发也要守护自然环境的坚守，更让她坚定了践行公益的决心，将对角色的敬佩、对偶像的热爱，转化为传递善意的行动。

“紫米”刘女士与马女士则代表了更多普通粉丝的成长与觉醒。她们看惯了杨紫饰演的偶像、古装角色，却在《生命树》中看到了偶像的全新突破，也看到了女性角色的强大力量。白菊的坚韧、执着、勇敢与担当让她们深受触动：女性的成长从来不是一成不变的温柔，而是敢于突破自我、勇于承担责任的勇气。于是，她们主动参与到剧宣公益活动中，向路人耐心科普知识、分发流浪动物过渡粮，用实际行动诠释“守护”的意义，将对偶像的喜欢转化为传递正能量的行动。

粉丝在青岛森林野生动物世界开展剧宣公益活动。

### ■ 与偶像并肩汇聚米烛微光

不止青岛的线下剧宣，“紫米”们的公益活动还在各地落地生根，构建起“剧集—粉丝—社会”的正向传播闭环，让粉丝的成长力量实现更广泛的共鸣与传承，也让《生命树》的守护精神被更多人知晓。“紫米”团队在重庆解放碑、成都春熙路等核心商圈，举办“寻找白菊”主题快闪活动，通过展板展示、现场宣讲、物料分发等形式，向路人传递生态保护理念，让更多人关注高原守护者，关注自然环境的保护；联动公益平台发起“种植1万棵青海云杉”公益计划，用实际行动为高原增添绿色屏障，目前已完成首批2000棵树苗的种植，让荧屏上守护高原的誓言化作了看得见的绿色希望；向可可西里自然保护区管理局捐赠望远镜、防寒服、急救药品等实用物资，用点滴善意支持反盗猎工作，为高原守护者送去温暖与力量……这些跨越地域的公益活动诠释了追星的真正意义：不是盲目崇拜，而是以偶像为光，努力成为更好的自己；不是单方面奔赴，而是与偶像并肩同行，用点滴行动传递温暖与力量。

荧屏上，杨紫突破自我，以敬畏之心演绎白菊的成长蜕变，用表演诠释坚守的意义；荧屏外，“紫米”们追光而行，将对偶像的热爱转化为公益行动，在传递守护精神的过程中完成自我升华。《生命树》背后的这份力量有着最动人的共性：清醒、坚韧、真诚、有担当。他们或许身处不同的人生阶段，有着不同的成长轨迹，却在各自的领域里不断突破自我、传递善意；他们或许平凡普通，却能用热爱与坚守，汇聚成改变世界的米烛微光。这份戏里戏外的双向成长、双向奔赴，让《生命树》的故事有了更绵长的余韵。

摄影（除署名外） 青岛早报观海新闻记者 江彩雯  
本版撰稿 青岛早报观海新闻记者 周洁

杨紫在剧中饰演白菊。来源：电视剧《生命树》官微



扫码观看视频