

# 市青年越剧团：跨界演员为爱追梦

□记者 刘晓梦 陈雨露

近日，市青年越剧团在普陀大剧院为观众献上传统越剧全剧《何文秀》，吸引了700余名观众前来观看。这场演出的背后，是演员们一个月的辛勤排练以及多年来对越剧艺术的热爱和执着。

自2月21日建组以来，每周三次的全体排练成为了演员们雷打不动的约定。由于剧团没有现场乐队，演员们只能依靠音乐伴奏来练习。为了与节奏契合，他们需要反复听、反复练，直到每一个动作、每一句唱词都与音乐融为一体。

加入“青越”两年的周徐婉，此次首登大舞台，一人分饰店小二、打手和衙役三个角色。尽管只是跑龙套，但她每次排练都不缺席。排练中，她读小学的儿子不时打来电话，但她依然全身心地投入到排练中。周徐婉表示：“下了班之后，找了个地方，随便将就一口，就直接过来了，家也没回。”

市青年越剧团成立于2008年，现有演员23名，他们来自各行各业，有从事企业财务工作的，还有金融、旅游、教育行业的从业者以及社区工作者等。副团长俞静说：“排一出戏17个人，就意味着有17个单位，17个单位的作息、下班时间，都是不一样的。现在我们培训、学习、加班，有些人可能是单休，所以说需要团员们各种克服。”

此次演出还有一对特别的母女档。妈妈刘娜是民营剧团的小生演员，女儿姚沐言就读于定海小学六年级，学戏四年的她正在应考绍兴小百花越剧团。母女俩透露，这是她们首次同台演出，还有一幕对手戏。刘娜说：“我饰演张堂，反派角色，女儿饰演何文秀旁边的僮儿。希望能把我们喜欢戏



曲的这份热爱一直传递下去。”

在定海和平花苑小区的一处住所内，俞静的母亲周素娣正忙着打包服装。她是“青越”的总管，笔记本上每场戏需要的服装、道具都清晰地记录着。周素娣说：“一场一场对下来，基本上不会漏下。但是放在什么位置、角度如何，都要去现场再定位。”

演出开始前，在普陀大剧院的化妆间里，演员们正在紧张地化妆、戴头套、穿戏服。一位老团员负责一位新团员的妆造工作。演员王静波笑称自己从跑龙套升级为“男三号”。他兴奋地说：“化妆也是我们团员帮我化的，非常满意。”

为了节省成本，舞美、灯光、音响、字幕、抢装等工作均由“青越”团员、家属和朋友完成。戏份不重的演员还主动兼任后勤。晚上7点15分，大戏正式开场。演员们饱满的精神姿态、精湛的唱腔赢得台下观众的好评。现场有很多戏迷从外地赶来。上海戏

迷陈亚莉说：“她们都有本职工作，能唱到这个程度，是我始料未及的。”演员余璟表示：“这场戏是我压力比较大的一场戏，但有无限的可能，我们每个人都有自己的闪光点，需要自己去挖掘。”

自2023年起，“青越”每月在普陀大剧院音乐厅以10元惠民票价进行驻场演出，吸引了众多忠实粉丝从折子戏追到此次大戏。听说演员们不仅在专业舞台亮相，还常去小岛农村送演出，大家纷纷为“青越”追梦十余年的执着点赞。观众们表示，在整个氛围当中，也感受到她们对这出戏、对粉丝的诚意满满。俞静说：“现在已经有很多敬老院的电话打过来了，问我们什么时候送戏过去。我们也希望把这台复排的《何文秀》大戏，能够带到我们的爷爷奶奶身边，为老人们公益演出。”



扫一扫 看视频

# 贝家辉与葛海伟：在摔跤场上“摔”出力量与智慧

□记者 龚洁 俞海辉

目前，浙江、湖南、云南三省的摔跤队正在我市青少年体校开展集训，全力备战今年5月份的全运会预选赛。在这场紧张而充实的集训中，舟山籍摔跤运动员贝家辉格外引人注目。他此次代表浙江省队，参加男子古典式摔跤67公斤级的比赛。摔跤作为最古老的竞技运动项目之一，不仅展现了人类的力量美学，更蕴含着智慧与技巧的较量。我们将通过贝家辉和他的“师父”葛海伟教练的视角，见证摔跤健将的青春锋芒和蜕变之路。

## 训练场上的拼搏与汗水

走进市青少年体校的摔跤训练场，贝家辉和同属于省摔跤队的舟山籍队员张一凡正在进行常规训练。虽然只是普通的对抗练习，但两人如游鱼般弓起身躯，又如弹簧般迅速抱摔，一整套流畅的技术衔接，让人近距离感受到国内一流水平的摔跤技术。贝家辉表示：“其实摔跤是很全面的一项运动，它需要举重运动员的力量、田径运动员的速度、体操运动员的柔韧性和协调性，还要有智慧。因为摔跤分站立和跪撑，有的对手可能是站立好，有的对手可能是跪撑好，我们赛前也会去看录像，分析对手的绝招，针对性地去训练，比赛的时候就看发挥了。”

今年27岁的贝家辉，进体校专业练习摔跤已有17年。他的运动生涯中，荣誉满满：2015年全国青少年古典式摔跤锦标赛第二名、2021年第十四届全运会男子古典式76公斤级第五名、2024年全国国际式摔跤锦标赛男子古典式摔跤67公斤级冠军。这些成绩见证了他一路的拼搏与坚持。面对比赛的压力，贝家辉说：“压力肯定有，我们拿一分可能就一秒钟。上场前可能会有紧张，但上场之后就没有这种紧张了，该怎么摔就怎么摔。”

长期高强度的对抗训练，让大多数摔跤运动员长着和普通人不的菜花状耳



朵——“摔跤耳”。这是因为摔跤运动员需要与对手贴身搏斗，发力时经常要用头抵住对方，耳朵容易受到揉搓撞击。

市青少年体校摔跤教练员葛海伟也提到了运动员们的辛苦：“上午训练，中午吃完饭休息，然后下午继续练。我们一星期也就一天休息时间，365天节假日都是没有的，除了比赛全部打完了，可能一年放个一星期。”

## 与摔跤的缘分

摔跤已成为贝家辉生命中不可或缺的一部分。从10岁开始接触摔跤，日复一日的抓握、过肩、抱折、转移、跪撑等技术动作，早已融入他的成长岁月。

回忆起当年被选入市青少年体校摔跤队，贝家辉和启蒙教练葛海伟都说，与摔跤的缘分，是一次偶然的相遇。葛海伟回忆道：“当时他们体育老师也没推荐小贝，因为小贝小时候长得比较瘦小。有一天去他学校，我正站在楼梯口，一个小孩突然从我身边穿过，我面前有一个篮球架，他把书包放下一转身，我发现这小孩这个转身、速度反应跟起劲，跟一般小孩子还真不一样，蛮好的。我就问体育老师，他说小贝很瘦，但挺灵活的。我说你带我过去就问问他，看能不能让他来参加摔跤训练。”贝家辉当时还不知道摔跤是什么东西，只是觉得自己小时候比较灵活，于是答应了。

进入市体校摔跤队后，这个瘦小的海



岛少年要面对的，不仅是陌生的训练环境，还有每天在垫子上重复数百次的抱摔、翻滚和对抗，膝盖和手肘常常被磨得通红。贝家辉说：“反复地练，反复地摔，后来就感觉不到累了，可能习惯了。”

之后的10多年征战，贝家辉经历过战绩上的各种起伏。2015年全国青少年锦标赛银牌的光环尚未褪去，他便陷入了一段三年多的瓶颈期。葛海伟说：“他其实出成绩出得蛮早的，但2015年全国青少年古典式摔跤锦标赛亚军之后，有三四年时间状态都不好，感觉就是一个坎过不去了。”贝家辉回忆道：“2018年那次全国比赛，输了，当时我打电话给葛教练，我说教练，我不想练了，我要回来了。”但在葛海伟的不断鼓励下，他最终坚持了下来。

这些年，随着舟山摔跤运动员频频在省赛、全国赛崭露头角，大家对于这项古老运动也有了更多的认识，很多家长也愿意让孩子接受摔跤练习。如今，市青少年体校摔跤队已经拥有近40名运动员，各项硬件设施全面升级。作为浙江省摔跤队外训基地，已连续2年承接了全省摔跤训练营和友好地市的外训任务。这块摔跤场上，每天回荡着运动员们的呐喊声，一个个年轻的身影在垫子上翻滚、对抗，用每一次摔倒与起立，诠释着坚毅的个人品质，以及摔跤的力与美。



扫一扫 看视频