# 话剧《走过天涯还有路》在桂林上演

## 从“队尾”视角回望长征征程

**本报讯**（记者苏展）10月27日晚，中央戏剧学院原创话剧《走过天涯还有路》在广西省立艺术馆上演。作为2026桂林艺术节红色题材重点剧目，该剧将目光投向长征队伍中走在最后的后勤收容队，以一群普通年轻战士的视角，再现那段艰苦卓绝的征程。

今年适逢红军长征胜利90周年，红色题材成为本届艺术节集中献演的重要组成部分。《走过天涯还有路》由中央戏剧学院导演系副教授王婷婷编剧并执导，全剧演员均为中戏学子。与以往聚焦高层将领和重大战役的宏大叙事不同，这部剧把“走”的视角下沉至长征队伍中的后勤收容队——他们收治伤员、寻找掉队者、运输物资，走在队伍的最后，也走在生死之间。

剧中，代理队长“大头”、宣传员“小鬼”、担架员“红围脖”、饲养员“蒜苗”、炊事员“汤圆”等一个个普通战士，在泥泞、饥饿和伤痛中一次次选择“继续跟着走”。导演王婷婷的创作源于长期阅读长征史料，其中红一方面军将士集体创作的《红军长征记》给她很深触动，“那些文字留下了很多具体、生动、甚至带着少年气的生活瞬间”。在她看来，收容队这个“走在最后”的视角，恰恰是当代年轻观众走进长征历史的一条更近的路。

对剧组来说，桂林这一站有着特殊的分量。“过湘江是长征途中的壮烈一战。”王婷婷说，剧组查阅史料时反复读到这些地名，当演员们真正站在界首、屏山渡、凤凰嘴，看到湘江水，剧本里熟悉的台词有了不一样的重量。

“演员们来到桂林，走进红军长征湘江战役纪念馆，从史料里的数字走到真实的山河之间，触动非常深。”

在广西省立艺术馆演出，对这群来自中央戏剧学院的年轻人来说，还有一层更深的意味。这座始建于1944年的红砖建筑，首任馆长正是欧阳予倩——他主持了艺术馆的筹建，而新中国成立后，他又成为中央戏剧学院的首任院长。中央戏剧学院官网曾写道：“桂林是学院老院长欧阳予倩生活和战斗了近8年的城市。”

# 《清明上河图密码》亮相桂林艺术节

## 好评如潮的国风悬疑舞台剧让观众直呼意犹未尽

“北宋宣和三年，一艘梅船沿河而下，如一枚棋子落向大宋棋盘。梅船神迹惊现汴京虹桥，东水八子之二的郎繁离奇殒命、章美无故失踪，汴京讼绝赵不尤受托探查其中玄机，传世神作《清明上河图》竟暗藏惊天迷案！”10月27日晚，国风悬疑舞台剧《清明上河图密码》在2026桂林艺术节精彩上演，为观众呈现一场大宋盛景之下的诡谲风云。

该剧改编自冶文彪历时十年而成的同名长篇巨著，原著将《清明上河图》画卷中824个人物逐一赋予故事，试图挖掘隐藏在画卷背后的惊世阴谋。舞台上的故事就始于八位北宋挚交文人间因“王安石变法”引起的关于“新旧党争”的精彩辩论。而随着汴京汴河上两艘大船忽然相撞，漫天梅花飘下，一艘大船竟在众目睽睽之下凭空消失，另一艘船舱内出现二十余具尸体，多为中毒而亡……就此，由赵不尤、赵瓣儿、顾震组成的“探案三人组”悉数登场，悬案剧情随之展开。

紧张刺激的剧情之外，《清明上河图密码》的舞台还为观众带来了一次从视觉、听觉到精神意趣的宋代美学全方位沉浸式体验——挂画、点茶、插花、焚香，直接再现了宋朝文人间流行的四雅事。此外，该剧还将二鬼摔跤、竿傀儡戏、鲤鱼灯、傩戏等非物质文化遗产融入剧情，与角色命运、案件悬念交织共生，成为独特的叙事语言。尤其值得一提的是，该剧舞美设计以中国建筑木作的梁柱结构为灵感，用纵横相交的木质构件构成层层叠叠的迷网。

环环相扣的剧情、精美典雅的舞台设计，还有演员们精湛的演技，给现场观众留下了深刻印象。演出结束后，不少观众带着场刊和门票在宣传海报前打卡留念。

“非常精彩的一部剧，两个多小时看下来意犹未尽。”观众王女士从阳朔专程而来，在本届桂林艺术节，她先后观看了《苏东坡》《主角》等精品大戏，并期待接下来的精彩演出。

据了解，国风悬疑舞台剧《清明上河图密码》豆瓣评分8.4，大麦评分9.4，开演以来迅速掀起一股国风舞台热潮。截至目前，该剧已巡演20座城市，演出场次达64场，总观演人数超过4万人，线下衍生活动23场，在社交平台相关话题阅读量超200万，“我心里的年度最佳舞台剧回来了！”“剧本节奏好，服化道精美”等好评如潮。

剧中角色“赵瓣儿”的饰演者，上海话剧艺术中心演员黎雨晴现场分享了舞台背后的匠心。“我们在前期排练的时候，整个剧组都沉浸在一个古典韵味特别浓厚的氛围里面，有人弹琴，有人焚香、点茶。”她特别提到，剧中有一个角色叫“简贞”，在八子辩论时，她一直在后面点茶，“我们的剧有很多独特的细节可以供大家来研究，我们也通过贴合时代的造型、置景，尽可能还原宋人的审美情趣，呈现宋代美学的淡雅秀丽、精致典雅。”

“今天让我特别感动的一点是在我们谢幕的时候，有一位观众大声地跟我们喊‘谢谢你们’。我也不知道是谁喊的，但借这个机会，我也想谢谢桂林观众的支持。”剧中角色“赵不尤”的饰演者，国家一级演员、上海话剧艺术中心演员贺坪在采访中表示，希望还能和剧团一起参加明年的桂林艺术节演出。 记者李思静

健康讲堂

# 别盲目躺平保胎！

## ——孕期瑜伽才是顺产、控重、缓痛的黄金帮手

□卢美秀（桂林医科大学第一附属医院产科）

从事产房护理二十余年，我见过成千上万位孕妈，也发现了多数孕期家庭的共性误区：怀孕就要多躺多养，能不动就不动，生怕动一动影响胎儿安稳。可在产房一线我们最清楚，过度静养非但不是保胎，反而容易诱发孕期水肿、耻骨疼痛、失眠焦虑、胎儿偏大、产力不足等问题。其实，对身体健康、产检正常的孕妈来说，温和、科学的孕期瑜伽，是性价比最高的孕期运动——它不追求减脂塑形、大汗淋漓，而是通过舒缓体式、规律呼吸、调整体态，适配孕期变化，帮孕妈轻松度过十月怀胎，为顺利分娩打下基础。

很多孕妈会疑惑：孕期真的需要运动吗？结合多年产房临床经验，我可以明确告诉大家：合适的孕期运动，是顺产的“加分项”、孕期舒适感的“保护伞”。随着孕周增加，激素变化使韧带松弛、腰椎前凸、重心前移，多数孕妈出现腰酸背痛、耻骨牵痛、下肢水肿、心慌气短；加上气血运行放缓、久坐久卧，孕中晚期还易失眠、情绪低落、身体僵硬。

孕期瑜伽的核心作用，正是针对性改善这些问题。其一，缓解躯体不适：通过温和拉伸放松紧张僵硬的腰背、盆底、肩颈肌肉，有助于明显缓解腰酸背痛、耻骨痛、坐骨神经痛和下肢水肿。其二，科学控重、规避巨大儿风险：长期静养、过度进补易致体重暴涨、血糖偏高，增加妊娠期糖尿病、高血压风险，还会让胎儿过大、提升顺产难度；瑜伽作为温和有氧运动，能消耗多余热量、调节代谢，帮孕妈合理控重，让胎儿维持标准体重。其三，呼吸训练是顺产的“隐形底气”：分娩靠呼吸节奏、肌肉发力、心态平稳三重配合，瑜伽包含腹式呼吸、深度调息、减痛呼吸等训练，让孕妈掌握呼吸技巧、学会放松盆底，临产时能缓解宫缩痛、保存体力、精准发力，缩短产程。此外，瑜伽的冥想放松还能平复焦躁、缓解孕期精神内耗，为胎儿营造安稳的宫内发育环境。

看到这里，很多孕妈最关心：整个孕期都能练吗？作为医护人员，我们从不建议跟风盲目练习，安全永远是第一准则，练习孕期瑜伽应遵循“分阶段适配、因人而异”的原则。

孕早期1-12周，是胎儿着床发育的关键期、保胎核心阶段，不建议进行刻意的体式练习，以“静养、调息、放松”为主，可练腹式呼吸、静坐冥想；如有先兆流产、出血、腹痛，需完全卧床休息。

孕中期13-28周，是练习黄金期，可循序渐进练习猫牛式、坐姿开髋、靠墙站立、简易扭转等，重点增强腰背力量，提升盆底肌弹性、髋关节灵活度，为分娩储备体能。

孕晚期29-40周，以“助产、放松、促入盆”为主，重点练习靠墙深蹲、骨盆倾斜式、产前呼吸训练、侧卧拉伸，打开骨盆、放松盆底肌、促进入盆，缓解产前焦虑。

结合产房经验，我还整理了孕妈最容易踩的几大误区。首先，严禁盲目跟风进行高强度练习：不要追求高难度体式，避免强行拉伸、过度弯腰、倒立、平板支撑等动作，这些都可能诱发宫缩、胎动异常；一切以“身体舒适、无腹痛、无下坠感、无疲劳感”为标准。其次，切忌三天打鱼两天晒网：建议每周练习3-5次、每次20-30分钟，饭后1小时再练，循序渐进。最重要的一点，有特殊情况的孕妈严禁私自练习：如前置胎盘、胎盘低置、反复出血、宫颈机能不全、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病伴并发症、多胎妊娠、既往早产史等，必须遵从医嘱，以静养保胎为主。

很多孕妈还问：零基础、身体僵硬能练吗？完全可以。孕期瑜伽体式专为孕妈生理特点设计，不追求柔韧性，也不苛求动作标准，轻微拉伸、适度发力、放松身体即可。建议新手尽量选择专业孕期瑜伽课程，或在医护人员、专业孕产瑜伽老师指导下练习，不要盲目跟随普通瑜伽视频自学。练习时保持环境安静、空气流通，穿宽松透气孕装，全程放松心态、不焦虑、不攀比。

从事产房助产护理多年，我始终想告诉每一位孕妈：怀孕是自然的生理过程，不是生病后必须静养的过程。科学适度的运动，不是折腾自己，而是给孕期减负、给顺产铺路。坚持科学瑜伽的孕妈，大多产程更顺畅、疼痛更轻、恢复更快；长期卧床、缺乏运动的孕妈，反而更易被各类孕期不适困扰、分娩时体力不支。

愿每一位孕妈都摒弃“过度保胎”的误区，在身体允许的前提下，通过温和的孕期瑜伽，舒展身体、平复情绪、储备力量，从容迎接新生命，解锁健康舒适的孕产状态。