

音乐剧《赵氏孤儿》下月来宁波 主演郑棋元：

演了129场程婴，是种啥体验？

7月5日、6日，2025年宁波市精品戏剧季剧目之一，由郑棋元、明道主演的音乐剧《赵氏孤儿》将在宁波大剧院演出。近日，剧中“程婴”饰演者郑棋元接受宁波大剧院邀约，完成了一次独家专访。

“他站在深渊边缘……那份沉重，演了129场，依然压得人喘不过气。”“舞台上的路，走了22年。漫长吗？回望时，竟像一瞬。”褪去戏装，走下舞台的郑棋元，袒露了真实的想法。



郑棋元



音乐剧《赵氏孤儿》场景照。

汪顺邀你来运动！

在宁波赴一场
奥林匹克日活动之约

6月21日，宁波将举办中国奥委会奥林匹克日活动，以健步走为核心，结合腰旗橄榄球及帆船等项目，弘扬奥运精神，推动全民健身。

当甬江浪潮邂逅奥林匹克精神，一场融合历史底蕴与运动活力的夏日盛宴即将启幕——6月21日，中国奥委会2025年第39届奥林匹克日活动宁波分会场将在宁波湾省级旅游度假区举行。甬籍奥运冠军汪顺向市民朋友发出邀请在山海之间共赴这场运动之约。

届时，将有奥运选手空降现场，解锁宁波“惊喜”，分享从启蒙到征战世界赛场的成长历程，开启奥林匹克日。从启动仪式到沉浸式体验，参与者们将共同解锁现场核心活动环节。

组办方将举行6公里滨海健步走活动，往返南堤蓝湾，纵览湖光山色、湿地秘境与宁波湾特有的生物多样性，完成“生态运动挑战”。宁波湾不仅是运动的舞台，更是奥运精神与城市基因的融合之地。

沙滩腰旗橄榄球表演赛采用单循环制，传递运动趣味性，通过协作投掷体验“达阵得分”成就感。腰旗橄榄球的“无身体接触”特性与宁波“崇文重礼”的城市气质不谋而合，让运动成为城市文化的流动名片。

参与者还能在宁波湾最美海岸线感受帆船运动的魅力，在碧海金沙间感受“乘风破浪潮头立”的运动激情，在海浪起伏中解锁中国最早的航海文明和“海上奥运”的速度与优雅。

活动现场，参与者还可打卡奥运知识大讲堂。从甬江到奥运，讲述宁波的奥运渊源，全方位呈现宁波与奥运的百年脉络。现场将特邀宁波大学教授开设“奥运与宁波”专题讲座，解析地域文化对奥运精神的滋养以及宁波“坚韧开拓”的城市精神与奥运“挑战极限”理念的深度契合。

踏过滨海步道，触摸冠军之城的血脉传承！在金色沙滩挥洒团队激情，于碧海白帆间书写家庭荣耀！6月21日，让世界看见宁波的奥运基因——山海已就位，只等你动身！

记者 戴斌 通讯员 罗霄潇



宁波湾帆船活动场景。组委会供图

1 在戏中“忍辱负重”

中国原创音乐剧《赵氏孤儿》是近年的一部高口碑作品。这个从元杂剧走来的故事，在编导的二创下，为每个角色的内心都找到了“落点”，谱写出许多令人印象深刻的唱段。元杂剧中的“义士”们沾染了更多人情味，他们的犹豫、痛苦、挣扎和勇气，通过音乐的剖析袒露于人前。

程婴，是《赵氏孤儿》故事中最忍辱负重的角色。面对屠刀，他和妻子将自己的孩子与“孤儿”

交换，保下孤儿一条命并将其抚养成人。这样的牺牲与坚忍，穿透时空仍有撼动人心的力量。

在郑棋元看来，“程婴本身是一个底层百姓、一个医者，面对公主托孤，他的善良、他的家国情怀、他的忠、他的义，一下子被激发出来，义无反顾地接受了这个任务，或者说是使命。16年培养赵氏孤儿，他算得上忍辱负重，过的每一天，走的每一步都特别艰难”。

音乐剧《赵氏孤儿》首演于

2021年。“刚开始演的时候，我可能还是为了演而演。对这个人物，实话实说是有一种陌生感的，没有完全吃透。随着我们演了100多场，我的身体已经接受了这个戏，我也更能理解程婴以及他做的选择，跟角色产生共鸣和共情。”郑棋元表示，作为一个演员，能够长时间巡演一部戏，是一件特别幸运的事。长期的市场需求，也从侧面证明了这部剧制作上的成功。

2 “很幸运从事这行业”

前段时间，“郑棋元45岁跨城连打三天带着脚伤在音乐节蹦迪炸场”的话题在微博上引发一阵关注。在他看来，有些肉体上的疼痛是可以克服的，没有“契约”重要，“我们在舞台上就是服务观众的”。

他觉得，在导演徐俊带领下的《赵氏孤儿》剧组，氛围融洽，工作环境很舒服。“我没有觉得因为自己的脚伤了，剧组要给我一些什么特殊的待遇，但大家都很照顾我。我很幸运，能在这个大家

庭里面。现在我的脚已经好很多，准备把之前的调度改回来，因为我不想让观众看到一个不完整的東西。”郑棋元说。

到今年，郑棋元成为音乐剧演员已经有22年了。“我一开始其实并没有要成为音乐剧演员的目标，只是走着走着，自然而然觉得自己应该做这份职业。我原来对数字是没有什么概念的，今年不知道怎么了，好像对数字变得特别敏感。一回头，发现自己好像确实走了很长的路。”

音乐剧在中国真正火起来也就是最近五六年的事。“这个行业一直发展到现在，我觉得挺好的。有更多人去关注中国音乐剧，有越来越多的年轻人愿意花钱买票、来看戏，七八年前我根本不敢想这个画面。”郑棋元说，“所以我一直怀着一颗特别感恩的心，珍惜每一场演出、尊重每一位来买票的观众。我不会觉得我是一个有‘江湖地位’的人，然后要怎么样……只能说能够从事这个行业，我很幸运。”

3 “宁波很有历史气息”

2021年，《赵氏孤儿》曾来宁波演出过，本轮是该剧第二次来甬。

“我参加的《天赐的声音》也是在宁波录制的。印象中，宁波给我的感觉就是很有历史气息。我非常喜欢吃那种糯唧唧的东西，你们可以推荐吃的给我。”郑棋元笑着说。

而在推荐剧目时，他表示：“《赵氏孤儿》的梦，是家国情怀的

梦，也是让你学会怎么去坚持的梦。你可以在‘程婴’这个小人物，或者其他人物身上，看到他们的生与死，看到他们眼中的希望。《赵氏孤儿》是一部悲剧，有悲剧的美、有悲剧的力量，这是一部值得你慢慢去回味、慢慢从中找到自己人生价值的剧。”

程婴16年的坚忍，某种程度上也和郑棋元长期以来在音乐剧

行业的守望相对应。

“如果你热爱一个东西，不去坚持呵护它，那你怎么能够往前走呢？”郑棋元表示，“我觉得，坚持和乐观在当下尤其重要。我年轻时也曾面临很大的家庭压力，只能一步一步往前走。但是过程中，你一定要乐观，用轻松的心态去面对，那么你也会像程婴一样，等来最后的希望。”

记者 顾嘉懿 通讯员 叶羽灵