

打棒球、跑百米、练太极样样在行，酷爱运动让老艺术家焦晃永葆艺术青春——

“康熙帝”也能游12000米

秋日的一天上午，穿着黄褐色短皮夹克、牛仔裤、马靴的焦晃为本报记者拉开了家门。

在堆满书籍的客厅里，他摊开双手给记者看，认真地做着比对：右手很特别，食指和无名指略微弯曲，小手指则比左手的长一截。这个极其微小的

细节，在舞台上不易被发现，却是多年运动经历在焦晃身上留下的痕迹。

紧接着，他又站起身：“如果你仔细看会发现，我站立时右肩是略微下沉的，就像一个投手，时刻准备奋力一击。”话音刚落，焦晃旋即做出棒球投球动作，行动之敏捷，让人无法判

断眼前这位 77 岁的老艺术家还是一个血气方刚的棒球手。

“一个演员，他的面容会老去，头发会花白，但形体可以一直保持年轻时的状态。”打棒球、跑百米、游浦江、练太极……运动就像生命里的一束能量之光，照亮焦晃艺术人生的每个角落。

【棒球少年】

焦晃的艺术生涯中，莎士比亚戏剧占据重要的地位。《无事生非》中的佩尼迪克、《安东尼与克利奥佩特拉》中的安东尼，戏剧里的每一个角色，都给观众留下深刻印象。“莎剧讲究形式美，没有芭蕾的舞蹈基础，没有节奏感、爆发力，很难演好。”无论在哪，焦晃谈戏剧，口中不离“形体”二字，这也是他在舞台上塑造人物的重要手段。

古稀之年在京演出《Sorry》，舞台上他一个箭步跃上一米高的平台，落地轻巧无声；75 岁时，他带领当年戏剧学院的同学演出果戈理的《钦差大臣》，如此高龄还敢、还能出演年少轻狂的浪荡子赫列斯达科夫，除了焦晃，还真难找到第二人。人们赞他是舞台上的长青树，焦晃则将此归结于运动。“小时候，我家住虹口，附近有不少广东人打棒球。我常跑去看，潜移默化地喜欢上运动。”

少年焦晃痴迷棒球，他有空就往球场上跑。高中时选择考同济中学住读，也是因为一起打球的几个广东人那里上学。可是第二年人家就毕业了，怎么办？他干脆在班里自己当教练，把男生们组成两支球队，这样就不用为找不到对手发愁。

“打棒球要求爆发力和反应能力。我百米能跑 12 秒 5，爆发力也不错，主要打游击的位置。打球时，你必须注意力高度集中，击球手一个球打出来，你要迅速判断应变。棒球的球速很快，这就要求奇快的反应速度，不然就可能被球打到。”正是有了这些运动基础，舞台上，“我的爆发力、应变力到现在还相当不错。”

【游泳教练】

在上海戏剧学院读书时，焦晃短跑达到了三级运动员水准，只是一提长跑他就摇头，说自己耐力不好——事实上，这是自谦，他游泳是用万米来计算的。

少年时戏水，这一爱好一直伴随着焦晃。直到现在，他还在家附近办理健身卡，只要得空就会下水。

接近耄耋之年，一场戏剧演下来要两个多小时，焦晃在台上始终情绪饱满、光彩照人，这种耐力与游泳打下的底子不无关系。

上世纪 60 年代中期，毛主席游长江，满大街的喇叭都在号召全国人民到大风大浪里去锻炼。焦晃在单位里组织了一支游泳队，带领大家利用休息时间去泳池训练。

当时市里要组织游黄浦江，从砖瓦厂到划船俱乐部，全长 12000 米。“24 里路啊，不是随便就能游到的。”于是，他天天带着大家在泳池里沿着池壁绕圈。几天下来，同伴们练得腿抽筋。他就一个一个观察琢磨，为什么会出现状况。“姿势不对嘛，游泳时光注意使劲蹬脚板，不抽筋才怪。”找到症结，他又耐心给大家讲解。

马拉松式游泳最大的障碍来自心理。“1 万多米，我能行吗？”有同伴望江却步。焦晃给大家打气。“1 千米是个坎，只要你能游过这段距离，肯定就能游上万米。”到了正式游黄浦江那天，依然有人心里犯嘀咕，有的甚至游一段就上了救生船。他在水中严肃地发号施令：“你给我下来，有我护着。”结果，那天 6 个同事，全都游到了万米。

【动静人生】

上世纪“文化大革命”，焦晃被迫离开舞台，先是关牛棚隔离审查，后来下放劳动。当时，他的一项工作是白天挖防空洞，夜里在防空洞洞口用水泵抽水。

天气冷，不敢睡也不能睡，抽水的间歇，焦晃找来一本《太极拳运动》，照着书上学打拳，无边的黑夜因为这项运动变得不那么漫长。“那会，我只有 30 多岁，如果没有太极拳，真不知道怎么熬过那段日子。”

后来，生活变得轻松一点。焦晃每天早上 6 时起床去外滩公园，交 2 毛钱就能跟人学太极。只练了两个星期，他就打得形神兼备。天寒地冻，大家的手都是冷的，师傅握他的手，却是暖的。师傅惊讶：“你练过很多年吗？”其实，他不过是爱琢磨，学动作也学气息，每个动作都要练到“有感觉”。

“练太极，先练韧带。这项运动讲究身体整体的和谐，迈步若猫行，运气若抽丝，全部的力量都在体内流转，需要打拳者控制自己的身体和意志。”而控制的艺术，也是表演艺术精髓的一部分。

焦晃家里有一个北阳台，六七平方米，四周种满花草，中间一块就是他每天打太极拳的地方。

在太极的世界里，焦晃始终在感悟人生真谛。“太极拳看起来很慢，一旦发动却极快，极快是通过极慢达到的。”

本报记者 钟喆



■ 古稀之年的焦晃在《Sorry》中的剧照

艺人和艺术家

运动汇 记者手记

很难想象，焦晃在家里是穿马靴的，美国牛仔那一种，特别拉风。但那并不是因为炫，说出理由你恐怕会肃然起敬——这鞋很重，穿上它可以锻炼腿部肌肉。

焦晃的鞋柜里，最重的还不是这双，而是一双军靴。用手掂量一下，估计有七八斤重，是儿子漂洋过海从美国带回来的，纯正牛皮，底部嵌有钢板。焦晃爱不释“脚”，说这双鞋锻炼效果更好，天冷了，出门运动少了，这几双皮鞋就派上大用场。

在外人看来，焦晃对自己太严苛。但反过来思量，几双皮鞋的故事说明了一个最朴素的道理，没有谁会随便成功，尤其在艺术领域，台上一分钟，台下至少十年功。

60 年艺术生涯中，焦晃获得了“莎剧王子”之誉，还因在电视荧屏上出色扮演帝王而广为人知，耳熟能详的有康熙帝、乾隆爷、汉景帝。采访那天，他

穿着靴子，向记者演示帝王走路，像在一条直线上跳宫廷华尔兹，让人忍俊不禁。他解释：“穿着现代服装这么走路看起来是有点怪，但如果穿上龙袍，走起来袍子就与人浑然一体了。”

如今，电视荧屏上古装戏泛滥，演员套着龙袍和演普通角色没什么区别，结果黄袍前襟不时让膝盖顶得鼓起，站相坐相浑然不见天子的威严。如焦晃这般用心琢磨、苦下功夫，又有几人能够做到？

和焦晃聊天，两个半小时像 25 分钟。一方面，他的人生有厚度，经历引人入胜；另一方面，他边说边配动作讲解，2 个多小时正好一场戏，每一幕都精彩纷呈。

他与体育的结缘、一生热爱体育，与他的艺术密不可分。他的想法很简单，在舞台上为观众多奉献一些经典戏剧，多刻画几个经典的艺术人物。

天下多艺人，少的是艺术家。

钟喆

■ 运动点燃艺术生命，焦晃拥抱健康人生 本版图片 IC

