

52岁出演“济公” 87岁成为“爷叔” 表演艺术家游本昌去世

热搜·热点

著名表演艺术家、中国国家话剧院一级演员游本昌先生，因病于24日在北京辞世，享年93岁。从18岁踏入文工团，到耄耋之年仍活跃于荧屏，他将七十余载光阴尽数献给了舞台与镜头。

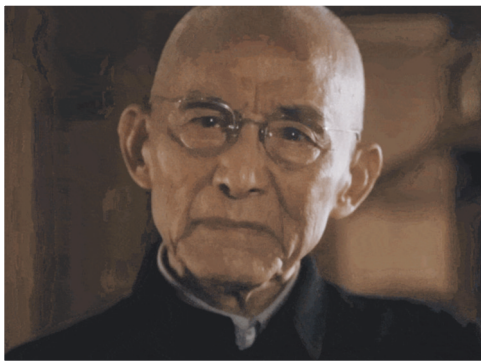
游本昌1933年生于江苏泰州海陵区。1951年，18岁的他考入南京文工团，1952年被保送至中央戏剧学院华东分院（后并入上海戏剧学院）表演系深造，1956年毕业后进入中央实验话剧院，即今日的中国国家话剧院。在此期间，他在多部作品中默默塑造着一个个小角色，于无声处打磨演技。直到1984年，他携哑剧《淋浴》登上央视春晚，凭借精湛的肢体表演走入千家万户的视野。1985年，电视剧《济公》播出，“鞋儿破，帽儿破，身上的袈裟破”的曲调传遍大江南北，他塑造的济公鲜活灵动，成为几代观众心中挥之不去的经典记忆。

据了解，接演《济公》时，游本昌已52岁。他曾感慨：“济公是我的第八十个角色。八个半月的拍摄，我拼了命，把所有的艺术积累、生活积淀，以及近三十年跑龙套学到的东西全用上了。”

2020年，87岁的游本昌接到王家卫导演的《繁花》邀约。拍摄过程中，他始终保持着饱满的热情与高度的专注，留下多个堪称“教科书级”的表演瞬间。《繁花》播出后，他塑造的“爷叔”一角广受好评，被观众盛赞为“定海神针”，游本昌再度走入大众视野。2024年第29届上海电视节白玉兰奖公布入围名单时，《繁花》多个角色榜上有名，唯独“爷叔”未申报最佳男配角。据剧方工作人员透露，是游本昌主动与剧组沟通，表示不参与评奖，“要把机会留给年轻人，让更多年轻演员被观众和行业看见”。

近年来，游本昌虽年事已高，仍牵挂艺术传承，且勇于尝试新鲜事物。

2025年，92岁的他宣布进军竖屏微短剧，并计划以数字人



《繁花》剧照



《济公》剧照

技术重现年轻时的济公形象。他认为“只要是优秀的作品，每一种形式都有独特魅力，我想试试自己还能不能演短剧”“感谢技术的发展，我不但可以参演，而且还能以数字人的方式还原年轻时候的济公”。他还向品牌方授权肖像与声音，用于AI视频制作，并曾表示：“老人的需求应该被看见，希望每个老人在现代科技的帮助下都能活得更更有质量、更有尊严。”

去年，#91岁游本昌露面大笑说活过来了#登上热搜，当时

他在公开活动上大笑回应：“年初的时候，差不多死了一次了，结果活过来了。”他的女儿游思涵表示，一家人从不忌讳谈论生死，她此前就与父亲交流过这个话题。父亲说：“不为生命的维系，只做必要的、及时的、对生命有价值的抢救。”

记者看到，游本昌的账号最后一次分享了他对观众朋友的祝福是今年六一儿童节。视频中，他亲切地称呼所有观众为“亲爱的娃娃们”，并送上祝福：“在爷爷的眼中你们永远都

是孩子。”

游本昌1986年获第4届中国电视金鹰奖优秀男演员；2002年获“文化志愿者”纪念奖；2021年12月被授予中国国家话剧院“终身荣誉艺术家”称号；2023年获剧耀东方·2023电视剧品质盛典品质巨匠荣誉；2024年2月荣获“终身成就艺术家”荣誉；2024年10月获第32届中国电视金鹰奖、中国文联终身成就奖（电视）。

扬子晚报/紫牛新闻记者 孔小平 沈昭

热搜·中秋

广式、无糖、鲜肉、冰皮……

营养师教你正确吃月饼

中秋节的餐桌上，月饼必不可少。如今，广式、鲜肉、冰皮、流心等品类层出不穷，怎么吃才能更健康？江苏省中西医结合医院临床营养科主管营养师许杰超介绍，月饼的本质是“糖油混合物”，每天摄入量不应超过50克，同时需对应减少当日主食摄入量，整体饮食保持清淡。

提到传统广式月饼，第一反应是甜和油润，这是因为制作饼皮会加入大量的糖浆和食用油，馅料又多选莲蓉、五仁、豆沙、蛋黄等高糖高热量食材。测算下来，每100克广式月饼热量可达400千卡~500千卡，约等于3~4碗米饭。高血脂人群需要注意，蛋黄馅的月饼胆固醇含量约在150~250毫克，超出每日摄入量，建议少吃或优先选择其他馅料。

既如此，无糖月饼会不会更健康一些呢？对此，许杰超表示，首先要纠正“无糖=无糖分”“无糖=无热量”的认知陷阱。无糖月饼只是没有添加蔗糖、葡萄糖等精制糖，却依然会通过木糖醇、甜蜜素、安赛蜜等甜味剂来保持甜味，人体很难吸收糖醇，过量摄入还容易引发腹胀、肠鸣等反应。糖尿病人群尤

其要注意，如果因“无糖”的标签而大量食用，依旧会造成血糖失控。

表皮香酥、内里流汁的鲜肉月饼，是近年来颇受欢迎的咸口月饼。吃起来不甜，对健康的影响就小吗？结果恰恰相反。为了让饼皮起酥，制作时通常会加入猪油、酥油或黄油，这类油脂中饱和脂肪酸含量很高，同时为保证肉馅鲜嫩多汁，配方中会多使用肥肉，调馅时还会添加大量酱油、盐、鸡精等调味料，增加“隐形盐”的摄入。一个80克的鲜肉月饼，热量约有300千卡~400千卡。

冰皮月饼无需烘烤，口感软糯，吃起来与甜品大福相似，但用糯米粉、澄粉制作的饼皮却是精制碳水，热量高，同时需要冷藏保存，脾胃虚寒或消化功能偏弱的人群食用后可能会出现消化道不适。流心月饼为营造“爆浆”口感，馅料中通常会加入大量黄油、奶油、炼乳与白砂糖，升糖速度快，饱腹感却很弱，容易让人在不知不觉中摄入过多热量。

控量是首要原则。参考《中国居民膳食营养素参考摄入量

（2023版）》，普通成年人每日所需热量约1800千卡~2000千卡，一块月饼的热量平均接近400千卡，堪比一顿正餐，因此建议与亲友分食，每天摄入量不超过50克，同时需对应减少当日主食摄入量，整体饮食保持清淡。

食用时间更推荐放在上午，这样可以利用白天活动消耗掉月饼的热量，吃的时候搭配淡茶、乌龙茶、牛奶或咖啡，还能起到解腻的效果。

患有慢性病，注重控糖、控脂的人群还可以选择药膳月饼。比如山楂陈皮月饼理气健脾、解腻化食；莲蓉百合月饼养阴润肺，缓解秋燥口干；红枣玫瑰月饼养血安神、疏肝理气。

通讯员 屈璟秀 罗鑫
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



一群心智障碍学员 做出“最好吃的月饼”

9月21日，一名网友在社媒上求助，想要寻找多年前在南京吃过的一盒月饼。这位网友描述，那是她吃过最好吃的月饼，当时查询后发现，是由南京一家为孤独症等心智障碍人士提供职训的面包坊制作的。多年后，面包坊的名字模糊了，但月饼的香气还萦绕舌尖。半天后，帖子的点赞数超过两千。“爱德面包坊”被评论区里的南京市民们反复提起。

23日，记者打电话给爱德面包坊负责人王娜，她正在月饼制作车间忙碌。中秋前一个月开始，是爱德面包坊一年中最忙的时候。今年中秋，爱德面包坊总计生产月饼6万余枚。月饼的制作步骤不算简单，有配料、包馅、整形、刷蛋液等多道工序。参与制作的人是来自爱德面包坊的22名心智障碍学员，年龄最小的19岁，最大的48岁，有孤独症、唐氏综合征等心智障碍人士。

爱德面包坊是由爱德基金会于2007年创办。面包坊会结合学员不同的能力，把复杂的事情，拆分成一个又一个细碎的指令：一颗面团的形状、一个月饼袋的封口、一张感谢信的书写……王娜回忆，爱德最初选择烘焙作为职训项目，一个重要原因是烘焙的

工序相对标准化，可以细化成难度不同的任务：从清洁、打包、贴标，到配料、制作，再到产品售卖，每个学员都会找到自己能够完成的那一小部分。“喜欢做的孩子、同时也有能力多做一点的孩子，就会承担多一些工作。我们尽量因人设岗，做到让工作内容匹配到学员们的长处和兴趣。”王娜介绍，不止是做月饼如此，面包坊里的许多工作都会在考虑学员能力后，进行特别的调整，让学员能顺利完成工作内容。

每年，爱德面包坊只能为22名学员提供深度职训。19年来，爱德面包坊也仅帮扶了100多名心智障碍人士。这份一点都不漂亮的数据背后，是重复直到有结果的一万句话，是受益的100多个家庭和若干被改变的人生轨迹。

爱德面包坊今年的月饼生产和售卖工作已全部结束。王娜的手机开始不停地响铃。电话里，她感谢来询者，“真的非常抱歉，担心有外地小伙伴下单，无法在中秋节前收到月饼，为此网店已经下架了月饼链接，南京本地小伙伴还可以到门店，亲自品尝学员们做的面包、曲奇等产品。”

扬子晚报/紫牛新闻见习记者 张岑晏