



片中的索朗抱着岗巴羊

A 拉萨采风，被误认为藏族小伙

作为首部西藏当代都市生活剧，《日光之城》讲述以索朗为代表的六位年轻人在西藏这片热土上追逐梦想、实现自我价值的故事。周游饰演的索朗是一名八廓街上的创业青年，他勇敢地在高原上开拓新的商业模式，致力于将西藏的特产推向全国乃至全世界。

周游坦言，自己与索朗的生活经历截然不同，初接触剧本时，自己就意识到挑战极大，而角色身上蕴含的勇气鼓舞了自己，最终选择接下角色。

Q：作为一个江苏人要演好西藏青年索朗这个角色并不容易，他最吸引你的地方在哪里？

周游：在看剧本的时候，我其实也挣扎过，因为这个角色难度太大了。首先，索朗是藏族同胞，我没有去过西藏，我不了解、不知道该从什么样的人口去演绎这个角色。我能不能处理好这个角色？第二，在高海拔实景拍摄且戏量很大的情况下，我的能量、体力、状态是否能达到要求？这些都是我心里面的问号，把这些问号再具象化一点就是恐惧感。

也恰巧是这份恐惧，让我生出一股信念——我必须要战胜这个恐惧，我必须要有勇气，如同索朗要面对和战胜属于他的挑战一样。

这种多面的感受，也成为我的动力，让我逐渐走近了索朗，

或者说成为了索朗。

Q：为了演好索朗，你做了哪些准备？

周游：我之前从来没有去过西藏，所以，到了拉萨以后，第一时间，我就去各种地方体验生活。我到了老百姓家里，也去了一些社区的办公场所，还参加了当地年轻人的婚礼，去了当地的地摊和小商店，去了商铺进货的地方、年轻人夜生活的地方……能跑的地方我都跑遍了。

有好几次，我都被当成了当地小伙子，有人把我错认成了熟人，直接跟我说藏语，很有意思。

总结下来，最大的一个感受是，不同地域之间的年轻人虽然有文化、样貌的差别，但我们也有很多共性，而那个共性是我最想去呈现的。

Q：作为饰演者，你如何理解索朗这个角色，你觉得自己跟索朗有什么异同点？

周游：索朗身上有非常大的勇气。他是一个目标非常清晰的年轻人，身上除了有一股韧劲，也有很强的吸收和学习的能力。他是非常执着的，有趣、灵活，有时候还透露出一种可爱狡猾，他是一个非常有韧劲的藏族“精神小伙”，有非常明确的目标且有梦想。如果我们用现在的E人跟I人区分，他是E人，我本人是I人。

从《野马分鬃》里急于驰骋的黑马，到《风犬少年的天空》里少言寡语的少年，再到电影《狗阵》里微微佝偻着身形的厨子……一个个颇有辨识度的角色，让观众记住了青年演员周游的名字。

近期，周游出演的新剧《日光之城》陆续在CCTV-1黄金档、芒果TV、湖南卫视、西藏卫视等平台播出。这一次，这位南京籍演员化身倔头倔脑的西藏青年索朗，再次展现了自己不俗的演技。



片中的索朗是一名西藏创业青年

周游：我有深深的恐惧感 出演「索朗」之前， 我有深深的恐惧感

南京青年在《日光之城》中演绎西藏小伙

羊城晚报记者 艾修煜

B 必须演好！使命感让我直面恐惧

尽管全程面临高海拔拍摄环境的挑战和无法驾驭角色的恐惧感，周游坦言，与索朗一角相遇，让自己获益匪浅：“对于我的人生体验来说，索朗这个角色、《日光之城》这个剧集对于我的帮助很大，它让我面对恐惧，让我克服困难，让我学会如何在这种情况下更好地表演，让我印象非常深刻。”

Q：《日光之城》拍摄过程中，最难忘的一场戏是什么？

周游：在岗巴拍摄的时候，那里的海拔差不多有4700—5300米，因为太高了，到了之后第一天我就开始高反。

当时我心里很害怕，因为后面还有连续17天的戏，那种恐惧感，加上身体上的反应，还要思考该怎么去表演，压力一下子上来了，各方面的情绪、思维的混乱感达到了顶点。

这可能是我面对的最复杂的一次拍摄。现在回想起来，当时对我来说极其痛苦的挑战，其实是非常甜蜜和难忘的经历。因为它让我觉察到自己的边界，让我能直面自己、看见自己、了解自己，从而也拓宽了自己，这是很难得的经历。



10月2日黄金时间 燃情开播

包括我们的戏里面还有很多藏族的演员和普通人，他们是非常团结、有爱、善良、真实的一群人。

我印象特别深刻的是，有一天拍戏的时候，我在候场，突然有人从身后摸了摸我的头，我一看是央金老师，她摸着我的头说“你最近是不是很辛苦，听说你老拍到半夜”。那一刻我感觉很温暖很感动。

Q：《日光之城》播出后，很多观众反馈“索朗这个角色不像是演的”“索朗就是周游”。西藏分游，尽管压力很大，最终你是怎么做到融入角色的？

周游：感谢观众的认可。

我进组的时候确实带着很大的压力和恐惧，未知感会让我们害怕。后来，我觉得我本人跟角色之间“又像又不像”。像，大家都是青年人，有青年人的共通之处，不像，是因为我跟角色经历的生活是很有距离的。

所以，整个演戏的过程中，怎么缩短或者是怎么从表演上解决我和角色之间的距离，是我时刻在留心的——从拉萨开始，就时刻留心感受当地人的生活，保持好自己的觉察和触角的敏锐，用心体会

当地的人文风貌。好在整个剧组和我，早就知道这是一场硬仗，这是一个使命，我必须完成。拍摄过程中，因为身体不适或者拍摄困难，我有时候会生出“想要轻松解决”的念头，但是又会有一个声音警醒我，不管有多困难，我必须完成，必须演好！

Q：剧中，索朗与父亲之间的代际差异，观念冲突，自我实现与家庭责任的拉扯让很多观众有共鸣。你和多布杰老师的合作感受如何？

周游：多布杰老师在电影中的形象通常都比较硬汉，是一位非常有冲击力的演员。

但在见到他后，我发现他是一位非常可爱、友善的前辈。

导演始终很满意我们之间的互动感，很多戏都是在自然、流动的气氛下拍摄出来的，包括他追着我打、跟我吵架的戏份。

父辈那一代人表达爱的方式，其实都是非常相似的，剧中索朗和他父亲的关系一直在发生变化，而我通过这个人物也更多理解了我跟我父亲的关系，这对于我来说也是一种成长吧。

C 赶羊是个技术活，推荐西藏美食酥油茶

《日光之城》是国内首部在高海拔地区全程拍摄的电视剧。拍摄过程中，周游也被西藏的自然风光、独特物产和人文魅力深深感动，他热切地希望大家能去西藏走走：“西藏是一片非常有灵性、有智慧的土地，希望大家有机会能走进西藏，走进我们的日光之城。”

Q：剧中的岗巴羊是西藏的特色物产，它一直陪着索朗从岗巴到拉萨。与这些动物演员合作的过程中，有没有什么有趣的事情发生？

周游：有趣的事情伴随着困难每天都会发生。

相比较我们平常见到的羊，岗巴羊的肚子比较大，腿比较细，尾巴也比较长一些，

黑白相间的比较多，而且整体毛的质感也很不一样，一眼就能看出来它生活的环境与众不同。

跟动物一起拍摄本身是一个非常大的挑战。有一段戏我和几个伙伴需要把一群岗巴羊从海拔4700米的地方赶到山顶。赶羊是个技术活，羊很聪明也很有灵性，前面只要有机器，它们就绕着走，所以，拍摄一直中断。我们当时焦头烂额很着急，但事后想想，这些经历都是很生动很有趣也很有意思的。

Q：如果大家想去西藏旅游，有什么旅行小贴士可以提供？

周游：尽管我到拉萨第一天就高反了，但我觉得大家不

用太害怕高反这件事情。当你停留一两天，身体适应了环境后，就可以自在享受旅程了，我身边有一些小伙伴在拉萨几乎没有高反，后来后也没有高反。

所以，第一，保持好心态，休息好，睡眠好，注意饮食；第二，尽可能不要贸然去海拔5000米以上的地区。

Q：在西藏拍摄这么久，哪些美食是你觉得必须推荐的？

周游：酥油茶！这是下了飞机必须要喝的，喝完它以后会缓解高反，其次，酥油茶的口感真的非常好，跟我们平时喝到的奶茶在口感上有相同又有不同——有一点点咸口，但又不是很重，我觉得很好喝，我在西藏也一直都喝。

体育 A9

2024年10月16日/星期三/文娱体育部主编/责编 梁劲松/美编 丘淑斐/校对 彭继业

世预赛 亮话体坛

中国男足终尝首胜

以2比1战胜印度尼西亚后18强赛征程迎来拐点



张玉宁庆祝进球 新华社发

昔比，13名归化球员驰援，让这支东南亚球队改头换面，在韩国籍主帅申台龙的打造下，整体战术风格完全欧洲化，此前小组赛爆冷逼平沙特和澳大利亚，小组赛的三连平战绩含金量有目共睹。面对来势汹汹的印尼，国足的技战术安排、排兵布阵、临场指挥等细节处理，将是国足和伊万科维奇能否兑现承诺的关键。

要想主场拿下印尼这个硬骨头，在稳定后防的基础上必须积极抢攻，此役伊万科维奇重启自己十分推崇的442菱形中场，大有不成功便成仁的搏杀迹象。对比上轮客战澳大利亚，国足的后防线以不变应万变，伤愈回归的高准翼顶替上轮上演国家队处子秀的胡胡韬。最大的变化来自于中前场，韦世豪在10号位承担梳理进攻的重任，其余中场配置为后腰王上源、左前卫李源一、右前卫谢文能。

在进攻端，伊万科维奇祭出张玉宁和拜合拉木的双中锋组合，伤愈回归的武磊和阿锋组合，伤愈回归的武磊和阿

兰坐在替补席，期待在下半场后发制人。与国足只有蒋光太一名外籍球员首发相比，印尼的首发阵容拥有9名归化球员，其中7人效力于欧洲联赛，只有中场苏莱曼效力于本土联赛印尼超。这场比赛没有退路的命运之战，国足必须做好迎接困难的准备。

印尼这支临时拼凑的归化军团，在默契度上仍欠缺磨合，尤其在进攻端缺少稳定的攻击点。上半场，国足打出18强赛以来的最佳半场，张玉宁充分发挥桥头堡的作用，抢点和护球能力出众，韦世豪的带球突破和拜合拉木的冲击，都成为进攻端的亮点，凭借积极的无球跑动和高位逼抢，国足持续给印尼的防守施压。

上轮世预赛，印尼面对巴林的两粒丢球全部来自于定位球，而定位球也成为国足打开胜利之门的敲门砖。第21分钟，李磊罚出定位球，高准翼头球摆渡，蒋圣龙在皮球出底线前送出传球，拜合拉木门前扫射打破僵局。拜合拉木

一直因跑动意识差和技术能力不足而饱受诟病，但36强赛主战泰国的扳平进球，以及此役金子般的进球，这名21岁的新人总能出现在关键时刻位置临危救主。在取得完美开局后，国足并未保守退防，而是趁热打铁持续寻找战机。第44分钟，高准翼在反击中送出绝妙直传，张玉宁单刀赴会直捣黄龙，在将比分扩大为2比0后喜极而泣。

下半场，两球落后的印尼成为主导进攻的一方，国足有意退守保住胜果，伊万科维奇用汪海健换下体能下降的李源一，保持中场的强度和硬度。印尼在第86分钟扳回一球，最终国足众志成城力拼到最后一分钟，将2比1的比分保持到完场。

本轮世预赛，印尼面对巴林的两粒丢球全部来自于定位球，而定位球也成为国足打开胜利之门的敲门砖。第21分钟，李磊罚出定位球，高准翼头球摆渡，蒋圣龙在皮球出底线前送出传球，拜合拉木门前扫射打破僵局。拜合拉木

在主教练伊万口中“第一场真正的战斗”中，国足在18强赛第四轮主场拿下了印尼，拿下了18强的第一分、第一胜。

如果光看18强赛此前的战绩，现在这支国足对印尼，很难说它输了算爆冷，还是赢了算爆冷。毕竟两队都早已今非昔比，国足实力和排名江河日下，而印尼十年前其实就已经可以和国足打得有来有回，以一球败北，如今更是借着归化政策带来的十几名球员，摇身变成了“荷兰三队”。前三轮国足三连败，印尼则是三连平，其中甚至还包括战平沙特和澳大利亚这两个击败国足的对手。

虽然赢的“只是”印尼，但国足没必要妄自菲薄，这场比赛的含金量并不低。本场国足的两个进球，都可圈可点。尤其是两个助攻，第一球来自前场定位球，蒋圣龙居然追到对方底线附近，眼看球即将出界仍不放弃，最终完成了一个人极限助攻——一个中卫能在对方底线助攻，靠的不只是技术和运气，更是天助自助者的拼劲；第二球，高准翼在中圈附近的传球精准撕开印尼队的防线——而且那还是一个美轮美奂的外脚背传球，就连他爹、国足名宿高仲勋在他的国家队生涯中恐怕都没踢出过那么精彩的直塞。

本场比赛另一个积极信号在于，这是国足第一次在半场维持住领先优势，没有重蹈此前两场比赛先赢后输、而且分别是在终场前和上下半场补时阶段丢球的覆辙。不过，终场前还是出现了丢球，而且又是源自定位球，印尼队的反

扑还在国足门前制造了多次险情，国足还有许多需要解决的痼疾。但是，能够坚持住漫长的补时9分钟，对于他们来说，何尝不是一种有价值的锻炼？

张玉宁进球后流下了眼泪，甚至为此吃到了一张黄牌。在我看来，他的泪水很打动人，而不是“过度反应”。重视每一个对手、珍惜每一次机会，这是球员乃至一支球队对比赛应有的态度。米卢当年的名言“态度决定一切”犹在耳边——有态度，不一定成功，但没有态度，一定不会成功。

足球是一项系统工程，国足此前的处境当然是中国足球整体状况的浓缩反映，但这并不意味着他们就可以躺平。原因很简单：足球是圆的，比赛只有90分钟，因此一切在场上都可能，一切仍有可能。某种意义上，国足既是中国足球重重积弊、层层塌陷的“终点”，同样也可以是赢得人心的“起点”。在青岛数万名球迷面前、在唯一转播的网络视频平台观众面前、在社交媒体“云助威”的网友面前，他们依然重任在肩。

国足本场的内容，含金量高过预期，相比配得上球迷们一路上不离不弃的鼓励。陈奕迅的一句歌词，值得国足们共勉：“前程不管可否锦绣灿烂，认真地玩、全心去玩，更好玩！”

18强赛，就是中国足球自己的“世界杯决赛圈”了，但愿他们能珍惜这些A级比赛的机会，靠自己的努力表现重新正名，也期待他们回到央视荧幕、回到最多中国球迷面前的那一天。

羊城晚报记者 赵亮晨