

从《偶像练习生》到《歌手2026》，尤长靖畅谈心路历程

备好真心再登台，只为好好唱歌

人物

羊城晚报记者 艾煜煜



尤长靖在《歌手2026》表演中(节目剧照)

《歌手2026》正在热播，自作为首发歌手登台以来，31岁的尤长靖凭借《是你想成为的大人吗》《阿嬷的话》两场真挚的舞台表演，收获了观众的认可。

事实上，这位出生于马来西亚柔佛州、因选秀节目《偶像练习生》而被公众所知的昔日“爱豆”，已经默默朝着专业歌手的方向努力了很久。

面对舞台竞技、情绪表达、外界评价与歌手身份的成长，6月1日，尤长靖接受羊城晚报等媒体采访，坦诚道出了自己最真实的想法与心态。

羊城晚报：你在节目里提到，《歌手》改变了你的人生轨迹，去年收到节目邀约时是什么心情，为什么选择今年才参加？

尤长靖：去年收到邀约的时候，我特别兴奋、很开心，但心里也有一点犹豫。我一直觉得《歌手》对我来说是非常重要的舞台，所以我希望自己是真正准备好了再来。这几年我没有太大的变化，只是慢慢更清楚自己想要唱什么、想要表达什么。所以今年再次收到邀约，我很干脆地答应了，告诉自己，“我来了”。

我想补充一点，我所说的“准备好了”，不是准备好去比赛，也不是准备好向谁证明自己，而是准备好了把这些年想唱的歌，好好唱给大家听。

羊城晚报：第一期《是你想成为的大人吗》和第二期《阿嬷的话》，哪一场更接近你心里的满分表演？

尤长靖：说实话，这两场在我心里都不算满分。

《是你想成为的大人吗》更像是我对自己的一次提问，唱完之后，我有一种终于把这些年的心情好好讲出来的感觉。而《阿嬷的话》讲述的是很多人共同的故事，也让我真切感受到了音乐连接人的力量。

如果一定要选，我会选《阿嬷的话》。那天舞台上，我看到很多人的回忆被打开，对我来说，这种观众与音乐的共鸣，比所谓的满分更珍贵。

羊城晚报：第二期演唱被网友评价“情感太浓影响发声”，回看表演你是否被情绪带动？你如何平衡情感投入和演唱技术？

尤长靖：其实确实会被情绪带动。但我一直觉得，唱歌不是考试，就算技巧再好，如果完全没有情绪，也很

难打动别人。可如果情绪太过泛滥，影响到正常演唱，也不是我想要的状态。

现在的我，一直在学习和情绪相处、合作，而不是强行控制它。第二期节目上台前，我打了几通私人电话，具体内容就不透露了，也让我登台时比平时更加投入。后来回看舞台，我觉得这些不完美，都是当下最真实的样子，是表演不可或缺的一部分。

羊城晚报：被Jessie J选中对决时的紧张表情已火出圈，当时你更多是紧张，还是觉得能对“大魔王”是一种荣幸？

尤长靖：我看到过那些表情包，当时的反应完全是我最真实的本能状态。我脑子里就一句话：啊？是我吗？真的是我吗？

紧张肯定是有的，Jessie J是我从小到大的声乐偶像，我很清楚她的

演唱实力有多强。但我也觉得特别幸运，小时候只能隔着屏幕看她唱歌，从来没想过有一天能和她站在同一个舞台上。

所以那个表情，是紧张、惊讶、兴奋交织在一起的状态，算是大脑CPU瞬间超载了。

羊城晚报：首播前你说害怕看热搜，经历两期录制后，现在心态有变化吗？会担心编曲、演唱被网友质疑吗？

尤长靖：我还是会怕。热搜代表着大家在讨论你，有好评就一定会有一些争议。但和以前相比，我现在更能接受这件事了。

以前我会反复翻看各种评论，现在我会提醒自己，与其纠结热搜和舆论，不如好好练歌。我始终觉得，能陪着音乐人一直走下去的不是热搜，而是作品，打磨实力、做好音乐才是最重要的。

羊城晚报：《阿嬷的话》是趁着《给阿嬷的情书》电影热度特意挑选的吗？你想通过这首歌传递什么想法？

尤长靖：并不是跟风选曲。节目选歌的周期比大家想象的早很多，这首歌一直在我的歌单里，是我从小听到大作品，一直都在我的备选曲目里。

演唱这首歌，圆了我两个心愿：一是能在大舞台上唱歌给阿嬷听，二是把闽南语歌曲带到《歌手2026》的舞台上，让更多人听到。我的选歌标准很简单，就是看这首歌我有没有非唱不可的理由，我想唱给谁听。对我来说，《阿嬷的话》不是热门歌曲，是属于我的情感记忆，所以选曲时自然而然就想到了它。

希望大家听完这首歌，不只是想起自己的阿嬷，也能想起生命里那些默默关心、时常叮嘱自己的人。很多爱意不会挂在嘴边，但会一直陪伴、滋养着我们。

法网单打八强出炉

兹维列夫遭“05后”围剿 萨巴伦卡独守荣光

羊城晚报讯 记者龙希报道：北京时间6月2日，2026年法国网球公开赛男女单打八强阵容全部敲定。本届法网迎来大洗牌，众多顶级热门选手早早爆冷出局，男单赛场意大利军团强势扎堆，2号种子兹维列夫迎来冲冠最佳良机。女单赛场种子选手接连爆冷，世界第一萨巴伦卡成为仅剩的夺冠热门。

本届法网男单格局彻底颠覆，随着赛会头号种子辛纳、名将德约科维奇提前被淘汰，争冠天平大幅倾斜，冷门与新生代崛起成为主旋律。八强阵容中，意大利选手贝雷蒂尼、阿纳尔迪、科博利强势占据三席，构筑起意大利军团势力，上半区提前形成德比混战格局，意大利人锁定一个四强席位。科博利、阿利亚西姆强强对话充满变数。

德国名将兹维列夫迎来职业生涯冲击大满贯冠军的最佳窗口期，连续六年晋级八强后，他成为下半区唯一突围的“90后”球员，直面三位05后新星的围剿。本届八强阵容中，丰塞卡、霍达尔、门希克均为“05后”新生代选手，年轻、敢拼、爆发力极强，毫无比赛包袱，接连在本届赛事挑落老牌名将。坐拥下半区最高种子排位的兹维列夫，看似形势占优，实则深陷青春风暴包围，

冲冠之路布满荆棘。历经三次大满贯决赛失利的他，迎来职业生涯最有利的夺冠契机，却必须突破新生代球员的集体封锁。

女单赛场迎来近年最大规模冷门潮。斯瓦泰克、莱巴金娜、高芙等夺冠热门先后出局，前十种子大面积掉队，八强席位被低排位种子与黑马选手瓜分，传统统治格局彻底瓦解。

上半区头号种子萨巴伦卡迎战施耐德，施耐德状态火热，多次横扫强敌，对世界第一形成不小挑战。卡林斯卡娅将对阵本届法网最大黑马、从资格赛一路逆袭的赫瓦林斯卡，后者连续淘汰多位名将，包括中国选手郑钦文，成为近六年首位闯入法网八强的资格赛球员，黑马成色十足。

下半区斯维托丽娜与科斯秋克上演乌克兰德比。小安德列娃与科斯蒂亚正面对决，经验与活力的博弈看点十足。

在全员黑马的混战格局中，世界第一萨巴伦卡成为仅剩的顶级巨星，独守女单豪门荣光。本届赛事她状态稳定、发挥稳健，全程未丢一盘，是夺冠呼声最高的选手。面对首次跻身大满贯八强的各路黑马，萨巴伦卡需要顶住冲击、稳住节奏，在乱世之中守住头号种子的尊严与实力。



萨巴伦卡在战胜大坂直美晋级八强后向观众致意 新华社发

谁是最早为荔枝做广告的人？

□林卫辉

广东荔枝细分起来有近60个品种，但公认的名优品种也就是桂味、糯米糍、仙进奉和挂绿。

桂味荔枝以细核、肉质爽脆、清甜、有桂花味而闻名。清代鹤山人吴应莲在《岭南荔枝谱》中记载：“桂味产番禺冈洞牛首山最盛。”这里所说的冈洞，就是现在的广州市黄埔区萝岗，但增城、东莞、新会等地也很多，中山、番禺、南海、顺德、清远、从化、高明、鹤山、开平、宝安、高州、普宁、潮安、廉江等地均有栽培，其中以广州萝岗产最著名。

糯米糍荔枝，又称米枝，古称水晶丸。该品种果形较大，呈偏心脏形，歪柄，色泽鲜红间带黄，果皮刺感不明显，果肉乳白色、半透明、丰厚，口感嫩滑，味极清甜，核瘦小，自然糖分离。

仙进奉荔枝，原产于增城仙村镇基岗村，后由广东省农科院果树研究所选育推广。仙进奉荔枝为迟熟荔枝品种，果实在7月上中旬成熟，比糯米糍迟熟7-10天。雨少天热的时候，仙进奉和糯米糍常提前上市，丰产性能好，果较大，单个在25克左右，果肉厚，有蜜香味，味清甜，裂果少。

挂绿荔枝果实扁圆，不大，通常0.5克有23个左右。果蒂带有一绿皮般的小果粒；蒂两侧果肩隆起，带小果粒侧稍高，谓之龙头，另一边谓之凤尾。果实成熟时红紫相间，一绿线直贯到底，“挂绿”一名因此而得。果肉细嫩、爽脆、清甜、幽香，特别之处是凝脂而不溢浆，用纸包裹，隔夜纸仍干爽如故。

屈大均在《广东新语》中说：“挂绿爽脆如梨，浆液不见，去壳怀之，三日不变。”增城挂绿以文献正式记载至今已400多年的历史。据乾隆年间县志记载，原产于增城新塘四望岗，嘉庆年间因官吏勒索，百姓不堪负重而砍挂绿荔枝，只存县城西郊西园寺(现荔城挂绿广场)一棵至今。“西园挂绿”称为珍贵，现在市场上的挂绿荔枝，主要是从它身上嫁接

出来的后代子孙。

现在所知史上最早为荔枝做广告的人，非杜牧莫属。他的《过华清宫》三首七言绝句，其中一首：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”杨贵妃因此成为“史上荔枝第一粉丝”，虽然为此背负骂名。杨贵妃身处长安或洛阳的宫中，她想吃荔枝的话只能从外地运来，那么杨贵妃吃到的荔枝是从几千里之外的岭南运来的吗？正史之中并没有明确的记载，历来关于杨贵妃所吃的荔枝产地有岭南和巴蜀两说。

岭南说的证据，主要是与杨贵妃同时期的诗人作品，如诗圣杜甫的“忆昔南海使，奔腾进荔枝”(《栢桥》)，“灾方每续朱樱献，皆是岭南贡荔枝”(《解闷》)，绝防的《杂感诗》：“五月荔枝初破颜，朝离象郡夕函关。雁飞不到挂岭岭，马走皆从林邑山”，还有中唐李肇所撰的《唐国史补》：“杨贵妃生于蜀，好食荔枝。南海所生，尤胜蜀者，故每岁飞驰以进”，都说杨贵妃吃的荔枝是从岭南运来的。另外，北宋编撰的《新唐书》和司马光的《资治通鉴》也都认为杨贵妃吃的是岭南荔枝。至于说杨贵妃身边的大监高力士是高州人，由他推荐家乡荔枝给杨贵妃，纯属戏说。

巴蜀说的证据，主要是当时的四川也盛产荔枝，主要集中在涪州、巴州(今四川巴中)、通州(今四川达州)一带，杨贵妃喜欢吃荔枝也是因为故乡盛产荔枝，她从小就爱吃荔枝。通过“荔枝道”(子午道)，巴蜀荔枝能够在2-4日之内运达长安，保证荔枝的新鲜。宋朝开始，较多人认为杨贵妃吃的荔枝是来自她的故乡巴蜀。宋代的苏轼的《荔枝叹》说：“唐天宝中，盖取涪州荔枝，自子午谷路进入。”蔡襄的《荔枝谱》也说：“唐天宝中妃子宠爱，涪州岁命驿致。”

古人的说法互相矛盾，难以取舍，不妨从交通上来考证。唐朝时广州到西安

的官道，有五千里长，二十里设一驿站，以最快传递军事情报的速度，一驿换一人，三驿换一马，一天可以走五六百里。如果从广州到长安，也要八天以上，按当时的储运技术推测，荔枝早就坏了。而走巴蜀的子午道，也就二千里，四天可以到达。所以，我更相信，杨贵妃吃的荔枝来自于四川。

“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”苏东坡的这首《食荔枝》，可谓史上荔枝的最佳广告。旷达的苏东坡，一贬再贬，来到惠州，他坚决贯彻“此心安处是吾乡”的信条，誓把他乡当故乡，让政治对手对他无可奈何。也有人说当时苏东坡听不懂当地话，把“一啖荔枝三把火”听成“日啖荔枝三百颗”，并写进诗里。



清凉境 (纸本设色)

□邱健彬

中医认为荔枝属于温性，多吃就会引起体内的阳气过剩而出现“上火”症状。传说中各种防荔枝“上火”的办法，多数是胡说：荔枝冷藏再吃不是“去火”，是低温让果糖里不太甜的分子向甜的分子靠近，从而将甜度提升；吃荔枝蘸酱油或盐水，是让咸和甜有个对比，咸又可以压制荔枝中的果酸，更彰显了甜；多喝水，是冲淡身体瞬间摄入的果糖量，避免引起“荔枝综合征”，出现低血糖；至于蘸大蒜酱油，是增加蒜氨酸香味，纯属个人喜好，如果你喜欢，还可以蘸老干妈呢！

防止吃荔枝上火，没其他办法，唯一的办法就是少吃。再好吃的东西，也要适可而止，没有节制，麻烦总会找上门。

我家对面有座山，不高也不矮。早上推开窗，常见雾气从山坳里漫上来，漫得随性，不急不躁。爬不动了，就在山腰徘徊，看得出它是这里的常客，对山路了如指掌，跟我们村里人一样。山脚喧嚣浑浊，满是尘泥与人声；山顶高远孤寂，离人世很远。我觉得山最美的地方是山腰，不高不低，恰到好处。晨雾不请自来，径直坐下，可以一坐就是一上午，离去时还总牵牵挂挂，依依不舍。

炊烟也常来做客。与雾不同，它从山下村镇升起，带着葱茏的浓烈，油盐醋的烟火。淡青色的烟比雾瘦，比雾实。黄昏时分，三五十户人家的炊烟仿佛受了山的邀约，齐聚在半山，若即若离，不近不远，淡淡横在山腰，如一条绸带。那是赠予山的礼物。多数时候，炊烟与雾气缠在一起，一边人间烟火，一边脱俗仙气，清逸缥缈，相映成趣。

白鹭是远客。它们成群结队来串门，风尘仆仆，翅膀上沾着雪白的云。它们脚不沾泥，只落在水里。离开水就在雾中穿行，忽而显出身，忽而隐去，丢下几声清亮的啼鸣，洒在水面。它们或排成一字，或散成一片，一般住两天即走，过些日子又来，是真正的串门客，留不住，赶不走。每次白鹭一来，山格外青翠生动，有了精神与灵气。

日出日落也是山的常客。它们一来，山就辉煌了，换了气象。清晨，太阳尚未露脸，山顶已先染红，红色一点一点向下移，移到一半，停在那儿。这时候山下还暗着，只有山上是明亮的，金黄金

黄，像神仙居住的地方。随后，阳光敲下山下树木的叶子，敲开房屋的门窗，唤醒那些贪睡的鸟儿和人们。而日落又是另一番光景，太阳沉下山后，村庄先暗下来，最后的余晖如潮般留在山顶，金灿灿的，照着暮归的倦鸟、羊群。

雪算是稀客，冬天农闲时才偶尔来访。雪先从山顶缓缓向下走，走到半途停住，进退不定。它试探着山的热情。今日多待一会儿，明日又退上去，在山间逡巡。太阳一出，便起身告辞，走得飞快。雪线在山上起伏，忽高忽低，赌气似的。偶尔一夜北风，雪线忽然压下来，盖住村庄的屋檐，覆上那些飞檐翘角。可过不了几日，太阳一出，它又缩了回去，像一只胆小的猫。宋之问有诗云：“明朝望乡处，应见陇头梅。”这里的“陇头”无梅，只有那道雪线。雪线上下，两重天地：上面琼楼玉宇闪银光，下面鸡犬之声相闻。

不遑帖子，也不挑时辰，来访的客人真多。还有风，还有鸟，山上总是座无虚席。我也曾多次上山，坐在山顶的石头上。雾从身边过，鹭从头顶飞，日夕相照映，我是山中客。

我在窗前看山几十载，春看雾起雾散，夏看白鹭往来，秋看云卷云舒，冬看雪线升降。有一回，我顺着山路往上走，走到山顶，回头一望，山消失了——“只缘身在此山中”，山的妙处，古人早已体味。走进去，人便成了山的一部分。我日夜守着这扇窗，看那山中云雾、炊烟、白鹭、雪线，热热闹闹客满座，相伴一个又一个晨昏。