



本报记者 诸葛涛

黄浦江 只有潮没有浪

上海深秋，周围人穿着厚外套，叶丽仪身着连衣裙、凉鞋，妆容齐整，肌肤是时髦的小麦色。出镜状态对叶丽仪而言，就是职业操守的一部分，“30年前的旗袍，我还能穿”。

在上海唱《上海滩》，叶丽仪想起第一次游览黄浦江：“浪奔浪流，没想到真的黄浦江只有潮，没有浪。”

周末周刊：您在上海唱《上海滩》，与其他地方相比，感受会不太一样吗？

叶丽仪：我小时候周围有很多上海人，我最喜欢的早餐就是豆浆、粢饭团。七八岁时，我能说流利的上海话，否则周围小孩不和我玩。

1984年，我第一次来上海。1988年上海电视节，我也来唱《上海滩》。电视台安排我们在黄浦江坐船游览，我发现黄浦江其实没有浪，只有潮。其实黄霑老师作词时就打电话问过作家金庸，黄浦江到底有没有浪，金庸告诉他，词顺口更重要，不要改了。

2010年上海世博会，我随作曲家顾嘉辉老师来上海参加香港活动周演出，香港管弦乐团伴奏。那次我逛了不少地方，真切感受到上海观众的热情。

上海发展太快了，我每次来都能发现很多新鲜东西，去外滩又能看到很多历史痕迹。这次来上海，我希望吃地道的上海菜。演唱会结束后，再留三天，我想去苏州走一走。

周末周刊：《上海滩》诞生45年了，这次上海演唱会会对它做新的调整吗？

叶丽仪：《上海滩》是不能改动的歌，45年来一直有人想改，但改了就失掉原来的味道。

2006年黄晓明、孙俪主演的电视剧《新上海滩》找我唱主题曲。我与上海交响乐团合作录音后，导演说要重做，前两句还是保留“浪奔浪流”，观众们先入为主的印象改不了。最后稍微改了点前奏，我先用粤语唱“浪奔浪流”，接着再唱普通话歌词，其他都没变。

我要感谢电视台经常重播电视剧《上海滩》，剧本好、演员好、片头拍得也好，配上主题歌很澎湃，年轻一辈容易记住。在国外，我碰到很多华侨，他们告诉我，教孩子学广东话，都让他们看《上海滩》，听这首歌。香港的外国人去唱卡拉OK，或者想学广东话，也唱《上海滩》，想学普通话就唱《月亮代表我的心》，这两首歌是“标配”。

每次唱《上海滩》，我都很感恩，一个艺人能有一首唱了45年还被别人喜欢的招牌歌，真的很幸运。顾嘉辉、黄霑写了这么动听的歌曲，加上电视剧剧爱欢迎，《上海滩》才有这么长的生命力。

周末周刊：您提到连外国人去卡拉OK也唱《上海滩》，您第一次唱它时有难度吗？

叶丽仪：《上海滩》之前，我唱英文歌更多，唱法相对自由奔放，感情和吐字都能灵活处理。粤语歌咬字讲究规矩，不能随意发挥。当年唱片制作人朱穗萍是新人，《上海滩》是她负责的第二张唱片。她一听我唱就说不行，“浪奔浪流”咬字要和旋律完全吻合，感情不能用得太重，否则到了后面音乐高潮，情绪就不够用了。

我第一次录《上海滩》，头两句歌词就录了两个半小时，录到中途要出去喝咖啡，再回来接着录。录好之后，我自己听，的确与以前唱法不一样。从那以后，我找到唱粤语歌的感觉。

周末周刊：短视频平台上有很多人翻唱《上海滩》，您看过吗？

叶丽仪：看过一些，这首歌刚出来时，郑少秋就做了搞笑版本，把它改成裁衣服的故事。《上海滩》容易上口，又配合剧的流行，有这么多翻唱版本，说明大家喜欢这个旋律。

周末周刊：您有没有专门为上海演唱会准备什么歌？

叶丽仪：我这次带了两首以前唱得少的歌。一首是1987年在央视春晚唱的《送给你明天的太阳》，我很喜欢。很多人问我怎么不常唱，这次我特意请音乐总监重新编曲，听起来不会有老歌的感觉。

另一首是《从前慢》。以前的生活节奏慢，人情浓厚、诚恳，我很有感触。来演唱会的观众有和我年纪差不多的人，也有年轻人，《从前慢》应该能引起他们的共鸣。我还准备了一些和歌曲、个人经历相关的故事，跟观众分享，我今年78岁了，有很多人生故事可以讲。

周末周刊：上海演唱会会有您喜欢但关注度没那么高的歌吗？

叶丽仪：顾嘉辉给我写过很多歌，我最喜欢《红颜》，讲一个事业很成功的女人，在爱情上没有那么幸运，总是失败。唱《红颜》时，我再婚了，但和丈夫没有再生孩子，年纪也大了，特别有共鸣，觉得成功的女人



叶丽仪：都付笑谈中

“浪奔浪流，万里滔滔江水永不休……”有中国人的地方，就有叶丽仪的《上海滩》。11月29日，78岁的叶丽仪将在上海举办个人演唱会。

爱唱歌的银行职员参加歌唱比赛，一鸣惊人，被作曲大师顾嘉辉看中，由此展开绚烂的演艺之路——用现在的话说，叶丽仪的职业生涯活脱脱是一篇“爽文”。

“一个艺人能够有一首招牌歌，唱了45年，还有这么多人喜欢，真的很幸运。”

事业一帆风顺时，叶丽仪遭遇病魔，令她重新审视人生。但站上舞台，她就想做到最好，一生如此。



好，你做不到他的要求，他就没有耐心。我那时已经23岁了，也不是小孩了，而且我在银行工作，所以我不太怕他。要是他说得不对，我就会跟他说：可以吗？这样可以吗？有的时候也回他一两句。后来，我了解到他心里急，是想把事情做得更好。我就知道了，OK，我要学习。

周末周刊：您还是TVB金牌主持人，出现在很多节目中。

叶丽仪：谢谢黄霑教我。有一年，顾嘉辉打算去外国读书，TVB做了欢送节目《群星拱照顾嘉辉》。我和黄霑做司仪，他就告诉我怎么做。本来郑少秋出场一段，应该黄霑作介绍。他突然说交给我做，我需要立刻接话，这是我第一次做司仪，幸好我做得不错。

我真的是受顾嘉辉、黄霑很多训练，所以我说他们是我的恩师，不但唱歌、做司仪，也教我很多做人道理。

周末周刊：您主持过香港小姐竞选、香港新机场启幕等大型活动，与唱歌相比，哪个压力比较大？

叶丽仪：唱歌是把歌曲消化后，用自己的感情演绎出来，放入其中的是演唱者自己的感情。做司仪要清楚每个环节的流程和细节，不能出错。香港新机场开幕那天，政府规定的司仪流程写得很清楚，我必须严格遵守。

我最紧张的一次是香港回归当晚，我也参与主持，全世界直播。我们排练了三个星期，真的很紧张，你必须知道可能发生的每件事，对过程滚瓜烂熟。我给自己打气：有信心，就应该不会错。很幸运当天晚上没有出错。

周末周刊：您的普通话很流利，是怎么学习的？

叶丽仪：我在香港长大，平常都是说广东话，16岁后专门学过一年普通话，会写繁体字，但说的胆量不大。有一年，我到了北京，三天都不敢开口。香港回归后，因为我能说流利的英语和广东话，很多政府活动和电视台大型节目找我做司仪，就必须好好学习普通话。我

有普通话很流利的朋友，我会特意跟他们用普通话对话。

这几年我住在澳大利亚，每周末花一个小时帮孙女补习普通话。今年她17岁了，在学校普通话考试得了第一名，我很高兴，也很骄傲。

周末周刊：您对学生音乐的年轻人有什么建议？

叶丽仪：如果你真的喜欢音乐，就不要停，多听不同的作品，每一代音乐人都有传承和创新。好好利用网络平台。这几年做音乐更简单，也更难。简单是因为平台多了，在家就能做音乐；难是因为竞争也多了，被人注意到后，一定要不断充实自己。创新，才有发展机会。

周末周刊：回头看您的演艺生涯，有遗憾吗？

叶丽仪：我一向野心不大，知道艺人的艺术生命多长，不由自己控制。有机会我就好好把握，每个项目都尽力做好。我很幸运，一直有人找我合作。做的事，我都有兴趣、有挑战，也得到了认可，这样就够了。

学会 面对、处理、放下

眼前的叶丽仪笑语吟吟，亲切而随和，但她坦言，年轻时控制欲强，凡事要求尽善尽美。直到49岁时，突如其来的乳腺癌让她暂停工作狂状态。接踵而至的抑郁症、家人生病，更令叶丽仪学会面对、处理、放下。

周末周刊：您喜欢掌控事情，但生活和生活的变化往往不受控，这会让您沮丧吗？

叶丽仪：1996年，我刚查出得乳腺癌的时候，很惊慌，想不通为什么是我。我生活一直很规律，小心吃东西，不喝酒不吸烟，早睡早起。后来看了资料才知道，我是二手烟民，那时候演出场地到处能吸烟。

生病后，我明白了一个道理：人什么时候离开是没办法预知的，与其担心不可控的事，不如把精力放在保持健康上。

不过，把握情绪很难，我更年期时就有过抑郁症，是因为荷尔蒙不正常。后来我了解原因是什么，就好好用中药去治疗，花了差不多一年时间，走出那段情绪就好了。

周末周刊：您现在的状态好棒，身材和年轻人差不多。

叶丽仪：我喜欢运动，每天都运动。练普拉提、骑单车，夏天游泳，一周打三场高尔夫球。如果碰到球场有赛事闭门谢客，我就早上7点多去家附近的公园走一个半小时，回来再吃早餐。我的体重和体型30年没变过，30年前的旗袍现在还能穿。这与我的性格有一定关系，我什么都要控制，什么都吃，但适可而止。

周末周刊：您的餐桌上必须有什么，又有哪些食物不可能出现？

叶丽仪：病好后，我曾不喝咖啡，不吃红肉和奶制品，70岁后就适量吃了，每餐控制量，不是什么都不吃，而是适量。平常我吃肉的话就是150克，像我手掌这么大。我吃很多蔬菜，熟的、生的都有。

我早上习惯吃麦片，一个半小时后吃水果；中午吃碳水后，靠运动消耗；下午吃些坚果仁，晚上不吃主食。如果晚上吃得多，走10分钟路也不能消耗太多的糖，到睡觉时就很麻烦。血糖波动大，情绪容易出问题。我早上喝茶，下午两点以后就不喝茶了，怕晚上睡不着。而且我喜欢运动，晚上身体累了，睡眠质量高了，第二天就精神好。如果睡眠不好，人容易累。我在患抑郁症时看了很多书，中医也说五脏失调会导致忧郁。

周末周刊：您从不避讳治病经历和更年期困扰，不介意被讨论。

叶丽仪：我希望能帮到别人。我在更年期时，没人告诉我会有哪些反应，比如身体出汗、睡不好、情绪波动，特别难受。要是有人提前告诉我，我就能早点控制血糖。我从小就是这样子，遇到什么事情，都想知道原因，希望自己去解决，不会去想很负面的东西。

好友陈洁灵教我面对、处理，然后放下。她先生过世的时候，我知道她很难过。当我孙子查出有脑瘤，我也打电话跟她谈，她教我面对、处理，然后放下。

周末周刊：亲人身体出问题，有时候比自己生病更加无力。

叶丽仪：我孙子出生5个星期就被诊断有脑瘤，他的父母必须决定要不要签字救他。我的工作照料大孙女，照顾全家人饮食。我想，孙子以后的日子不是我能控制的，我可以帮助作决定，结果都不在我的掌控中。所以我要放下，想开了就没事了。很幸运，现在他已经16岁了。

周末周刊：您曾说，父母对您的教育很严格，您对待孙辈会更温柔吗？

叶丽仪：我妈妈要求严，爸爸疼我。我比我哥哥小了6岁，爸爸把我当小公主，做什么都可以。妈妈喜欢大哥，大哥做什么都不会骂。我在银行上班，结婚前被要求晚上10点半回家，像在修女学校念书。

妈妈什么事都要管，所以吵很多架。我结婚以后，我们的关系才变好。妈妈52岁过世，三个月后，我生了儿子。我想，我要和儿子好好沟通，做非常好的朋友。现在我与孙女也是非常好的朋友。

管得严没用，不如自己以身作则。你是一个道德观念强的人，就把这个信息灌注给孩子，由他自己去决定，一味管没用。

周末周刊：孙辈喜欢听您的歌吗？

叶丽仪：我孙女爱唱歌，喜欢韩国流行音乐，做作业时都要放歌。她说，听不懂歌词就不会干扰思路，不过她会唱《月亮代表我的心》，小时候我唱给她当摇篮曲。小孙子不能说话，但我一唱歌给他听，他就笑，很开心。

周末周刊：今年10月，您迎来78岁生日。生日是怎么过的，许了什么愿望？

叶丽仪：我通常和家人一起过生日，今年我提前和家人在家吃了饭，孙女给我做了小蛋糕。生日当天，我先生订了悉尼有名的餐厅，面对海港，景色很美。我孙女开车带我和先生去餐馆，三个人吃得很开心。我的生日愿望就是继续身体健康。演唱会我要唱两个多小时，没有中场休息，必须体力好，中气才足。

周末周刊：您想过何时退休吗？

叶丽仪：现在的生活是我最好的状态。一年里唱得不多，每次唱都很享受。身体好，有人找，我就会唱，觉得累了，就慢慢减少演出，不会特意宣布退休。如果说退休了，又复出，很不好意思。

我生病后学会放慢生活节奏，推掉不必要的工作。压力大，做出来的效果也没有那么好。艺人的机会不是那么多，《上海滩》出来那5年，我做唱片，四处登台，又拍戏。我始终觉得，要是不能够100%做一件事，效果就没有那么好。