

## 1 传奇：八十一口“连珠火”

电视剧《主角》里，老艺人苟存忠的毕生执念，便是《游西湖·鬼怨·杀生》中八十一口连珠吹火。一口心火未断，一生戏魂不息。

秦腔吹火自古只为鬼魂角色专属，经典剧目《游西湖》里，含冤而死的李慧娘化作怨魂，漫天烈火就是她无处宣泄的悲愤，用火光诉说千古冤屈，是西北戏曲独有的悲剧美学。剧中八十一口火，是艺术的隐喻，九九八十一，对应亡魂的无尽哀怨，也象征艺人一生戏缘圆满。

生活中，人们习惯将所有舞台吐火表演统称为“喷火”，听起来热闹直白，却并非秦腔的专业叫法。在一代代老艺人格守的梨园规矩里，这门秦腔八大绝技之首的绝活，只有一个正统名字——吹火，民间也将其称为“鬼吹火”。

“喷”与“吹”，这一字之差，是外行看热闹，内行看门道的天壤之别。普通喷火，靠的是口腔猛地聚力外吐，火势汹涌却略显粗犷；而秦腔吹火，核心在于丹田沉气，匀息推送，不靠蛮力、全靠内功。艺人以绵长稳定的气息，将细碎燃料缓缓送出，火焰错落有致、形态万千，既能烘托悲情氛围，又能贴合人物心境，细腻度与难度远超普通喷火技艺。

这门独属于西北戏曲的绝技，世代流传于秦腔、西府秦腔、同州梆子等古老剧种，横跨五六百年岁月。2006年，秦腔入选第一批国家级非物质文化遗产名录，吹火作为其最具代表性、最惊险震撼的核心技艺，被纳入非遗技艺体系，成为梨园独一份的烈火传奇。

## 2 如何吹出“漫天烈焰”

戏台之上，火光骤然绽放、流转翻飞，很多人好奇，这连绵火龙是如何吹出来的？

这个玄机，就藏在一份古法制作的松香粉料里。松香遇明火瞬间大面积爆燃，烟气清淡、火势柔和，不会灼烧舞台布景。

演员每一次表演前，都要历经繁复工序：精选纯天然松香，反复碾磨，再经多层细筛反复筛选，打磨成超细粉末。随后用韧性极强的白麻纸，小心翼翼包裹成小巧的纸包，剪去小口后轻轻噙在口中，台下无人能察觉。

登台表演时，艺人气沉丹田，不急不躁、均匀吐息，将细碎的松香粉稳稳吹向前台明火。漫天火光的本质是粉尘爆燃：高速气流把口中松香细粉吹向火把，粉末大面积接触空气，瞬间炸裂成一团火焰。

这看似简单的一瞬，最考验演员功底。内行皆知，吹气多一分便烟尘四起，破坏意境，少一分则火势微弱、黯淡无光，气息分毫之差，便是舞台成败之别。

一口连珠火绵延不绝，难点并非点火，而是艺人极致到毫米级的丹田控气功夫。整套表演全程只用鼻腔吸气换气，先蓄丹田底气，积攒强劲爆发力；再用唇舌收束出气口径，严格控制喷气快慢、喷射角度；前一口火苗尚未熄灭，后一口火焰紧跟涌出，环环相扣、连绵成串。

顶尖艺人更是厉害，一边走圆场、翻身、甩水袖，一边不间断平稳吐火。仰吹、俯吹、翻身吹，身姿与火光融为一体。

秦腔吹火从不是单调火苗，每一种火光都藏着戏剧情怀。单口断续火，寓意清冷孤绝；百转连珠火，抒发滔天怒火；盘旋一条龙火，气势磅礴，震撼全场……火光跟着唱腔、情绪而变化，是秦腔独有的舞台灵魂。

# 梨园『火凤凰』如何炼成

## 揭秘秦腔绝技『鬼吹火』背后门道

最近，热播剧《主角》让秦腔“吹火”绝技全网出圈。老艺人苟存忠一生痴迷秦腔，他的八十一口“连珠火”，震撼无数观众。很多人以为是影视特效，其实这是秦腔八大绝技之首、传承六百年的国家级非遗真功夫，以火诉情、以戏铸魂。这门“吹火”绝技，到底藏着哪些不为人知的传奇？

主笔：于梅君



秦腔演员表演吹火绝技。

## 3 台上一瞬惊艳，台下半生搏命

世人只看见舞台火光万丈璀璨，很少有人知道，秦腔吹火是戏曲界公认最高危的非遗技艺，台上一秒惊艳，台下半生以身体为代价。

熊熊烈火紧贴艺人脸颊燃烧，气息稍有偏差，喷射角度微微偏移，火焰就会回火，瞬间灼伤口腔、咽喉、皮肤；长期吸入松香粉尘，老一辈吹火艺人几乎都常年咽喉灼痛、反复咳嗽，心肺落下不可逆慢性劳损。

长时间高压闭气，丹田超负荷蓄力，极易大脑缺氧，当场眩晕，松香含在口中稍有不慎误入气道，更会引发窒息风险。

老艺人代代相传一句话：台上一秒吹火，台下十年苦功。为练就一口稳、匀、不断、不乱的气息，学徒们遵循古法，常年对着干粉墙反复苦修，日复一日重复枯燥的练气动作。《主

角》里苟存忠年迈带病登台，燃尽一生气血吐完八十一口心火，正是秦腔艺人一生写照：戏比天大，以命守艺。

撑起秦腔吹火巅峰的，是梨园宗师——马蓝鱼。上世纪五十年代，马蓝鱼凭借《游西湖·救裴生》中的李慧娘一角，惊艳全国梨园。

除了能一口气连贯吹出形态各异的火焰，马蓝鱼更突破了传统单一的火苗形态，独创直吹、仰吹、翻身吹、俯身吹等全套技法。水袖翻飞之间，火势随心而变，火龙盘旋，蘑菇云绽放，流火如星散落，化作“天女散花”般的绝美意境。火光、身姿、唱腔、情绪浑然一体，将孤魂的哀怨与不屈演绎得淋漓尽致。当年，京剧大师梅兰芳专程观摩她的演出，为其冠以“火中凤凰”的美誉。

## 4 六百年星火，代代相传

秦腔鬼吹火自明代流传至今，扎根黄土高原六百余年，是西北戏曲文化活着的历史化石，2006年随秦腔入选首批国家级非物质文化遗产名录。

2026年5月22日、23日，国家一级演员、梅花奖得主、秦腔名家李梅携新编经典《再续红梅缘》登陆上海舞台，原汁原味保留《鬼怨·杀生》的经典吹火桥段，为当代观众重现六百余年非遗的震撼魅力。

不过，这门非遗绝技，如今也面临难以回避的传承困境。

吹火练功周期漫长，训练风险极高，且现代剧场消防规范严苛，明火表演受限颇多。枯燥艰苦的练功过程、有限的舞

台展示空间，让愿意沉心深耕这门技艺的年轻演员越来越少。随着老一辈名家渐渐老去，口传心授的独门技法，面临断层失传的风险。

所幸，时代为古老绝技点亮了新生之路。如今各地剧团不断改良松香配比，升级防护设备，在保留古法精髓的同时，最大程度降低表演风险；VR数字复原、云端非遗展厅等新技术落地，让戏台之上的灼灼星火，跨越空间限制，被更多人看见、读懂、热爱。

那从黄土高原腾飞而出的“火中凤凰”，历经岁月淬炼，依旧火光灼灼，让古老秦腔的戏魂，在新时代持续燎原。

知多一点

看过热播剧《主角》的观众，无不被剧中精彩的戏曲绝活深深震撼。如果说剧中的吹火绝技满堂出彩，那么同剧亮相的慢卧鱼身段，则是静水流深，两样绝活一刚一柔，皆是戏里最亮眼的名场面。不少人看完心生疑惑：看似轻柔优美的慢卧鱼，为何只有顶尖戏曲演员才能完美驾驭？

慢卧鱼是秦腔标志性经典身段，由戏曲名家马蓝鱼独创，最大难点在于极致的“慢”。

整套动作全程双手不撑地，无任何借力点，全凭身体掌控节奏，优雅又考验功底。表演时演员双肩放平、双臂含于胸前，身姿挺拔端正，依靠腰腿力量缓缓下蹲，双腿循序渐进交叉盘叠，身体匀速下沉，最后腰背轻落、静伏而立，宛如游鱼轻卧碧水。

这份行云流水的从容，背后是极高的身体门槛。慢卧鱼极度考验肩部柔韧、腿部力量与核心稳劲，更讲究戏曲演员的气息控制。普通人稍作蹲伏便会腿酸发抖、气息紊乱，而专业演员能全程身形不晃，呼吸不乱，稳稳定格姿态，尽显戏曲身段之美。



剧中演员练习慢卧鱼。

## 苍凉的秦腔凭什么火出圈

AI谈「心」



知心姐姐：豆包

明明唱腔苍凉厚重、满含悲情底色，秦腔却借着《主角》热播迅速破圈，收获大批年轻受众，背后藏着契合大众心理需求的底层逻辑。

秦腔根植西北黄土高原地域文化，千百年来便是当地人排解生活困顿、宣泄内心情绪的精神依托，粗粝悲怆的苦苦唱腔直白袒露人间疾苦。

正如剧中忆秦娥从放羊娃成长为名伶，半生饱经变故，常年烟熏苦练吹火技艺，在日复一日煎熬里打磨本事。

从心理学来看，漫长苦修正是延迟满足与心理耐挫力的具象体现：所有光鲜技艺，都要忍耐当下苦楚、舍弃即时安逸，不断锤炼心理耐受阈值。

秦腔火爆的关键在于超强

共情力，依托镜像神经元共情原理、亚里士多德情绪净化理论，观众极易把职场内卷、生活压力、人生遗憾投射到主角坎坷命运之中。

演员台上收放自如，精准控火控腔，恰似普通人修炼情绪管理能力：成熟的人不是毫无焦虑，而是学会疏导内心“情绪心火”，不让负面情绪肆意内耗。

相较于快餐式娱乐带来的短暂快感，悲情戏曲能够完成心理升华。在观赏秦腔的过程中，观众借角色的苦难安全释放积压负能量，流泪共情过后，内心获得松弛与治愈。

直面磨难却坚守初心的秦腔精神，抚慰了身处焦虑环境的当代人，这也是古老秦腔跨越世代持续走红的心理密码。