他在舞台上活跃了22年，至今仍是歌迷影迷心目中的超级偶像；在香港“四大天王”中，他是公认肌肉线条最好、比例最完美、“舞功”最高超的天皇巨星——上周六，来济南出席活动的郭富城接受本刊专访，用亲身经历告诉齐鲁晚报读者，好身材和好胃口，你可以同时拥有。

郭富城：身材和美食可以兼得

□韩爽

▲郭富城为本报读者送去祝福

天王“运动观” 运动是工作的能量源泉

采访中，记者得以近距离观察这位1965年出生的“资深偶像”——俊朗的外形、带电的眼神，黝黑性感的肤色，举手投足间尽显成熟男人魅力，特别是那棱角分明的五官轮廓和隔着衬衣西装都遮挡不住的肌肉感，更是为偶像气质加分。

作为“亚洲舞王”第一人，郭富城是当之无愧的运动达人，拥有惊人的体魄和能量，曾在演唱会上创下连跳16支劲舞的纪录，至今无人能破。去年在香港红馆演唱会上亮出的凌空跳舞绝技再一次震撼四座，堪称不老的神话。谈及这一点，郭富城话语间充满自信，“我是歌手也是演员，从艺以来的22年间一直在突破自己，不管在舞台上面，还是在体能方面，包括去年年底做完连续17场演唱会，加入了很多之前没有尝试过的元素，得到各方面的好评，对于自己而言也完成了一个新的里程。”对于郭富城来说，运动的意义绝不仅仅是保持身材那么简单，而是成为日常工作、生活的能量源泉，“作为一个歌手，我随时都必须要站在舞台上去载歌载舞，如果你没有好的体魄，你就没有一个好的状态去承受演唱会上那么大的体力消耗。也可能是因为太专注在工作上面，希望自己能有一个最好的状态呈现出来，所以运动已经成为我的一种生活观。”

天王“瘦身经” 每天跑步30分钟+仰卧起坐

无论演唱会开到哪里，郭富城古铜色肌肉感十足的健硕身材总能惹得歌迷尖叫连连，他也是第一个公开“三围”的香港男艺人，足见对自己的身型有着充足的底气。精于赛车、马术等“烧钱”运动的郭富城，推荐给读者的是他坚持了很多年的一项“平民运动”：跑步。“我每天都坚持跑步30分钟，不管多忙多累，哪怕刚拍完电影也好，回到家还是会争取时间来保证这个30分钟的有氧运动，仰卧起坐也必须要做。”

长城非一日筑就，完美身材也非一日之功。郭富城强调说，运动瘦身决不能临时抱佛脚，“不是说我下个月做演唱会这个月才去做健身，我不认同这一点，我认为每时每刻都是最好的准备。”

天王“讲食话” 最嗜火锅 勤能补“馋”

在人们的印象里，明星们为了保持身材，往往过着苦行僧般的生活，而郭富城却常常会在微博上晒一些看上去热量蛮高的美食，这在其他艺人看来简直是一种罪过。对此，郭富城笑言自己“从不忌口，什么都能吃，火锅是最爱”，在享受工作的同时享受美食、享受生活，不亏待自己的胃口。但他同时表示“如果不做运动经常去吃那样的火锅的话，可能我现在是一个超过200磅的肥人。”为了寻求两者的平衡，郭富城向来对自己赏罚分明，“赏，是犒赏自己喜欢的美食；罚，是用加倍的运动来偿还戒不掉美食欠下的债。”此外，郭富城的另一个习惯是在睡觉之前不吃宵夜，“不管你吃了多高热量的东西，哪怕火锅也好，只要你适量运动，并且每天坚持运动，应该可以保持到一个最佳的状态。”

鱼与熊掌兼得，这才是聪明人的选择。

无论是风靡一时的“郭富城头”还是引发街舞风暴的“樱花舞”，郭富城带给我们太多的青春回忆。4月7日，睽违济南多年的郭富城再度现身泉城为浪琴表做宣传，所到之处人气爆棚，“天王”威力不减当年。谈到对济南的印象，郭富城大赞济南这两年城市发展迅速，越来越有时尚气息，并引用了一句“济南名士多”作为总结。他还透露今年将要在大陆举办巡回演唱会，希望济南也能成为其中的一站。

银座商城/银座购物广场/北园店/华信店/洪楼店/燕山店/玉函店/高新区店/和谐广场店 04/13 五-04/19 四

银座INZONE

尚品 至爱

奢/华/闪/耀 舞/动/时/尚

银座金彩名品节启幕倒计时……

优惠力度空前，参与品牌更广，重重惊喜不断

银座和谐广场店

•爱闪耀 镶嵌类饰品6折起，黄金每克优惠20元起！周生生、周大福镶嵌饰品满800减120元起，千足金均可参加周生生黄金以旧换新。
•爱限量 0.3克拉镶嵌钻戒，震撼价6990元/枚！0.5克拉镶嵌钻戒，震撼价12990元/枚！1克拉镶嵌钻戒，震撼价59900元/枚！购完即止。
•爱有礼 购黄金类商品满10000元，购镶嵌、翡翠玉石等饰品满2000元均赠好礼；当日购物满3000元有机会抽取精美对表！
•爱互动 购化妆品满1000元，购服装类满1500元可至戴俪尔专柜领取精美礼品。
•爱相随 活动期间穿着类、箱包、床品6折起，小家电特推优惠组合+满额赠礼。春夏名鞋富贵鸟、奥卡索等大型特惠1折起。

银座商城
周大福第二件满2000元减150元（4.1-4.30）；
金至尊黄金工费每克优惠10元，铂金工费全免，镶嵌/翡翠8.5折（4.9-5.13）；
谢瑞麟部分镶嵌满1000元减120元，部分镶嵌7折（3.23起）

银座购物广场
周大福购一口价黄金/素金/镶嵌类满2000元赠150元幸福礼金券，满5000元赠银饰一件。
潮宏基黄金每克优惠15元，金至尊黄金每克优惠10元。

北园店
招金黄金每克优惠30元，铂金每克优惠50元，K金及钻石6折起（4.20-4.22）；
金戈尔翡翠、玛瑙手镯满1000元减900元，银饰（手镯、锁片）11元/克。

华信店
招金银楼8K钻石类6.5折；福万盛银饰8折、翡翠6折；
和生源银饰8折、K金6折、玉器8折；金戈尔钻石6折

洪楼店
黄金每克优惠15元：潮宏基(至4.15)金至尊(至5.13)老凤祥(至5.31)；
光年翡翠5折（至5.30），穗南翡翠5折（至5.30）

燕山店
金饰品、金摆件每克优惠10元起；
珠宝类8.8折，极品钻9.5折优惠，克拉钻一口价销售。

玉函店
黄金每克最高优惠20元；
镶嵌类指定款式5折起；K金8.5折起。

高新区店
百年同心新品开柜，镶嵌类7.5折，K金类8折；
金万年镶嵌、K金类7.5折，铂金每克优惠5元。

购物银座享受生活 www.yinzuo.cn
微博地址：http://weibo.com/yinzuobaihuo