

健身热席卷娱乐圈

明星不拼脸爱拼“马甲线”

本报见习记者 刘雨涵

“人鱼线”成“事业线”

袁珊珊日前在微博大秀自己的健身成果,因小腹健硕的肌肉而形成的迷人“马甲线”获得了一片点赞,引发8万多次转发。如今女星的“事业线”不再仅仅是把身体塞到晚礼服里硬生生地挤出条乳沟,“马甲线”、“人鱼线”都可以成为更加理直气壮和正能量的“事业线”。李冰冰在42岁生日时晒出自己一字马劈腿的美照,让很多人感叹这柔韧性估计只有在幼儿园的时候还能拼一下。44岁的李嘉欣也在微博晒出健身靓照并附言“一日之计在于‘动’”与大家共勉,能够嫁入豪门当阔太绝非单凭“花瓶”两字。

女星都为健身这么拼了,男星自然更不敢懈怠。《奔跑吧兄弟》中的李晨和郑恺,《我是歌手》中的李健,都告诉大家:不止鲜肉,更要肌肉!近日郭敬明在《小时代4》的最新海报上再放大招,偏爱纸醉金迷的郭导让陈学冬、锦荣等五枚鲜肉赤膊上阵,这么简单粗暴的方式令人十分喜闻乐见。老当益壮的男星也是不输这些小鲜肉,在电影《重返二十岁》中有着精彩表现的79岁老爷子王德顺日前在为时装周走秀时半裸上身,更是HIGH爆了T台和网络,令人艳羡的胸肌和腹肌直逼20岁的小伙子。

综艺节目带火健身热

健身似乎一夜之间成了一门成功励志学,为这个看脸的世界另辟蹊径。有着丰富健身教学经验的奥运私人教练沈韦羲表示:“几年之前国人的审美观还不太能接受健硕的大块头,人们更喜欢柔弱的日韩范儿。现在日韩明星也开始向欧美明星学习健身,很多新生代的明星越来越喜欢晒健身照了。”

同许多明星交好的沈韦羲观察发现,虽然多年来一直有不少明星在坚持健身,但是像现在这样火热的健身潮,还是从去年年中开始多起来的,“可能是受《奔跑吧兄弟》等一些节目的影响吧,还有对国

综艺幕后

娱乐圈中的审美观已经在不知不觉中经历了一次更新换代,电线杆式的花样美男和瘦如纸片的窈窕淑女早已OUT,现在男星追求的是穿衣显瘦、脱衣有肉,女星的努力目标是看起来瘦瘦、摸起来肉肉,因此最近娱乐圈的健身塑形风刮得十分劲爆。这是一个不仅要靠脸拼鲜肉、鲜花的时代,还是一个靠身材拼肌肉、线条的时代。

外明星的健身信息越来越关注。”在训练项目上,沈韦羲表示男星会更注重力量训练,而女星则更注重塑形,臀部、腹部、腿部、肩部等是她们锻炼的重点。而有许多新生代女星开始慢慢向男性的训练侧重点转移,作为“90后”女星的代表,邓紫棋就曾在微博上秀出举杠铃的健身照。

拥有明星身材并不难

沈韦羲表示,明星群体的健身水平在健身人群中算是比较差的,“他们的健身时间不固定,效率也不太高。他们差不多每周健身两三次,每次一个半到两个小时,这还包括了更衣洗澡的时间。”沈韦羲认为,普通人如果坚持正确锻炼的话效果会比明星好很多,其实只要一周锻炼三次,每次能坚持两个小时,少则三个月,多则半年,拥有明星般的身材并不是什么难事。

目前网上的各种健身信息可以说是应有尽有,随手从微博、微信公众号中一搜索就有着各国各式的健身攻略让人热血沸腾,明星般的完美身材似乎指日可待,但是大部分人距离那个完美身材只差了一步:Just do it!健身攻略不是点个收藏就万事大吉了,今天先仰卧,明天再起坐,但明日复明日,肚子上的游泳圈、大腿上的橘皮组织、胳膊上的蝴蝶袖还是一如既往地如影随形。

沈韦羲建议,想要系统性健身的人还是应该到健身房去,而且最好请一个教练带自己。“健身就跟开车一样,教练会交给你技巧和保证你安全,并且判断你的身体适不适合这个锻炼项目。初学者没有教练帮助的话会走很多弯路,还有可能受伤,而且形成了错误的习惯后,纠正所花费的时间要比锻炼花费的时间还久。”

张庭“狮吼”林瑞阳
“回家跪算盘”



本报讯(记者 师文静) 3日播出的《为她而战》第四期节目持续精彩。在节目中一向以大白形象出现的王导在上期节目华丽“抓鸡”逆袭,李湘在这一期也呼应老公接过逆袭的“接力棒”,高能掌控全场,顺利漂移入库;以陆毅和王岳伦为代表的老公们更是穿着红色细高跟上演了追逐战。

相较于之前三期节目,第四期节目在规则设定上一改博弈区不是全体老婆就是全体老公,而是在每轮游戏之前给出两个关键词,允许夫妻根据这两个关键词共同商定谁来博弈,谁在作战。这样的规则使得现场出现了男女同台竞技、博弈的场面,林瑞阳在这一环节首次“做主”,身材高大的林瑞阳,略带羞涩地表达着自己对于首次掌握家庭决定权的“珍惜”,而玻璃墙后面率真直白的张庭则恨不能以“狮吼功”吼破玻璃,甚至喊着要让林瑞阳“回去跪键盘”!有热心网友扒出林瑞阳的相关资料发现,原来他是一位非常成功的企业家,商场上的杀伐决断对比节目里的“唯妻是从”,看似张牙舞爪的张庭很快被网友联想到若干霸道总裁系列小说中的可爱女主角,一瞬间网络对于林瑞阳、张庭夫妇的评论变成了“霸道总裁爱上我”的系列盘点。

《出彩中国人》
“大招”没晋级



本报讯(记者 邱伟) 3日,《出彩中国人》第一场半决赛已经落下帷幕。六组PK接连上演,强强对抗使人大呼过瘾。然而赛制终究使五组选手惜别舞台,面对喜爱的选手就此离场,不少网友深感可惜,甚至有人为他们打抱不平:才艺更强却遗憾离场,评判标准在哪里?

在网友看来,虽然柏唐静的表演可能难度不及钟麒麟,但她却传递了一种社会整体的健康观,代表了女性群体的新理念。在评委心中,能否出彩不仅在于技术的含金量,更在于现场发挥、舞台效果、情感表达等多种因素。大招不是保证“出彩”的独门秘笈,当然更不是影响“出彩”的不利条件。3日的《出彩中国人》中,另一位大招选手刘振奇的成功晋级便充分说明了这一点。12把椅子层层交叠,刘振奇就被陈凯歌赞为“高人”,而这种“高”不只体现在他现场表演的震撼性,更体现在他突破无止境的挑战决心,以及临危不乱、气定神闲的平和心境。

《摇滚英雄》5月上映
揭王菲窦唯青春秘史

本报讯(记者 倪自放) 谭华执导的电影《摇滚英雄》5月上映,影片揭秘20年前中国摇滚界的秘史,其中王菲和窦唯的故事令人唏嘘。

窦唯和王菲都是1969年生人,到今年已46岁,却各自活得精彩。王菲向来敢爱敢恨,“女神”的名号依

然响当当。相比之下窦唯总是显得有些暗淡,前些日子他在地铁上的照片被曝光,在网络上引起一片哗然,但也有忠实歌迷为他辩护,提醒大家别忘了当年“魔岩三杰”之一的风采。王菲和窦唯结识于二十多年前的北京,年轻、热血的时候,他们为了音乐不顾一切,也被对方的才华吸引沉迷。王菲在香港大红,却甘愿守着破旧的四合院度日,扶持在窦唯的音乐之路旁边。她的歌、她的人,都受了窦唯太多影响。而年少时的感情在热烈过后降温,难免出现裂痕,他们的感情,败给了为窦唯拍摄唱片封面的摄影师高原。时光流转,现实

生活早已物是人非,谭华执导的最新电影《摇滚英雄》,重现上世纪90年代中国摇滚乐的辉煌,讲述一代音乐人的青春秘史,其中有不少故事是影射当时的王菲和窦唯。

“你们知道你们是谁吗,你们就是下一个滚石,下一个Beatles!”《摇滚英雄》的预告片以这样的豪言壮语开场,梦乐队的年轻人背着吉他,骑着自行车穿行在北京的大街小巷。那时候,女孩李爱似乎成了乐队的一分子,她真心为摇滚歌手武为取得的成就而高兴。李爱以放弃自己的事业为代价,却换来武为的背叛。《摇滚英雄》影射了中国摇滚界太多故事。

