

刘畊宏夫妇加盟, 伴侣嘉宾运动中见真情 健身综艺, 新鲜切口释放力量

今年春天, 刘畊宏的健身直播掀起了健身热, 引得众多“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”追随。年底, 刘畊宏、王婉霏夫妇继续发挥健身能量, 他们加盟综艺节目《哎呀好身材4》, 带领四对伴侣开启一段运动与情感相融相促的健身之旅。节目以“运动伴侣”为切入点, 倡导健康的生活方式以及积极的爱情观, 引领观众在运动中升华感情, 在相互成就中实现自我价值。健身综艺, 正在以新鲜的切口释放着力量。



记者 刘雨涵

“运动+情感”的概念

《哎呀好身材4》开启了全新的节目模式, 区别于前三季内容, 本季以“伴侣季”为主题, 主打伴侣健康生活方式, 探讨健康和情感关系的内在联系。

当下最具热度的“运动伴侣”当数刘畊宏和王婉霏。今年春天, 刘畊宏的健身直播强势出圈, 带火了《本草纲目》健身操, 引发全民健身热潮。刘畊宏与王婉霏夫妻合体的出镜方式, 也形成了健身新模式。《哎呀好身材4》敏锐抓住这一趋势, 将这股热潮进行再放大, 再延伸, 解锁健康生活新方式。节目邀请到刘畊宏、王婉霏夫妇加入, 这是自刘畊宏今年春天火爆出圈后, 首度在综艺节目中担任常驻嘉宾。

《哎呀好身材4》还邀请了四组面临着不同健康与情感问题的伴侣: 结婚15年的田亮、叶一茜想要通过运动找回心动的感觉; 年龄相差10岁的“老夫少妻”李光洁、隋雨蒙想要摆脱身材焦虑; 处在热恋期的王大陆、蔡卓宜希望在运动中学习伴侣相处之道; 朱孝天、韩雯雯则需要运动态度上达成共识, 改善身体健康。他们在主教练刘畊宏、王婉霏夫妇的带领下, 入住“保鲜训练营”, 开启为期15天的身心保鲜健身训练之旅。

节目中, 刘畊宏为伴侣们定制的健身计划非常具有可操作性, 仅是坐着或者有一把椅子, 就可以徒手训练, 简单实用, 观众很容易上手。刘畊宏说, 最聪明的健身方式是把全身的肌群都带动起来, 以达到身体力量的

均衡。“你们不是要去参加健美比赛, 而是要一种健康的生活方式。”王婉霏曾经经历过四次剖腹手术, 腹直肌分离严重, 但是经过刘畊宏的训练调理, 慢慢就弥合了。这让同样腹直肌分离的叶一茜表示“看到了希望”。

当刘畊宏在节目中说出自己已经50岁了, 其他嘉宾都连连惊呼, 觉得不可思议。他说自己在法国跑马拉松时, 测出来身体年龄是18岁。“当一个人开始运动之后, 他有了那个精气神, 状态会不一样。”有的观众表示, “我是18岁的年龄, 50岁的身体。”刘畊宏对节目意义进行解读: “要有健康的身体和健康的生活方式, 而好身材是附加的价值。”

《哎呀好身材4》在节目模式上也升级了“运动+情感”的概念, 进一步强化体育竞技成分, 四组运动伴侣将在“健身打卡”“残酷放逐”的双重考核下, 接受运动与情感的双重考验。

重新审视生活态度

现代生活中, 工作、家庭、娱乐占据了人们大多数的时间, 让运动健身成为稀缺甚至“奢侈品”, 也让伴侣双方因缺少运动而产生或多或少的健康和情感问题。在《哎呀好身材4》中, 刘畊宏、王婉霏夫妇用实际经历告诉大家, 和另一半一起运动, 不仅能拥有健康完美的身材, 还能收获健康有爱的伴侣关系, 切合了“运动, 让爱更新鲜”的节目主题。仅仅通过两期节目, 观众就能够看到嘉宾们的变化, 这就是运动的神奇能量。

田亮坦言, 因为平时忙于孩子、工作, 忽略了夫妻两人之间的独处。这次在节目中, 田亮与

叶一茜跳起了人生中的第一支舞蹈, 在相互注视中, 他们又找回了一点恋爱的感觉。朱孝天是节目中体质最弱的嘉宾, 他说自己的身体就像“出厂时就有瑕疵的车”。由于治病吃药的原因, 朱孝天的身体健康受到影响, 体测时14个项目有13项不达标。节目中, 朱孝天与妻子韩雯雯玩起了“不能动”挑战的游戏, 假定自己动弹不得, 需要妻子全程照顾。但是挑战还没开始, 韩雯雯已经泣不成声。朱孝天反思说, “如果身体出现这种状况, 是对我爱的人的为难。”这让他意识到健康的身体也是对爱人负责。相比第一天运动时的喘成“狗”, 第二天朱孝天的表现就轻松很多, 身体舒服了, 裤子也能穿进去了, 妻子还与他相约以后一周锻炼三次。朱孝天说, 《哎呀好身材》不只是一档健身节目, 还是一个能够借以重新审视生活方式跟生活态度的节目。

刘畊宏还在节目中专门为嘉宾们定制了《爱的主打歌》运动伴侣限定操。他发现, 很多夫妻一起完成一件事的机会很少, 因此, 带领大家练习跳操, 通过合作跳操和肢体接触, 找回恋爱的感觉。网友说: “这个操真的很棒, 如果有对象的话。”《爱的主打歌》健身操同样是魔力十足, 只要音乐一响起, 大家不管是在天台休息, 还是在厨房里切菜, 都立即动起来, 仿佛回到了今年春天刘畊宏引领的跳操时刻。

运动不仅能够带来健康, 还能让人更自信、自律、阳光、积极, 运动伴侣则在健身带来的互动、默契与快乐中让感情升温, 为伴侣情感注入更多积极因子, 从而减少乃至消除感情中的不和谐因素, 让心动如初、幸福升级, 这也是节目倡导伴侣共同运动的意义所在。

电影《保你平安》发终极预告

全员喜剧人陪你笑着跨年

记者 师文静

由大鹏执导的喜剧电影《保你平安》12月20日发布终极预告和终极海报, 影片将于24日、25日开启全国超前点映, 12月31日在全国上映。本片由苏彪、大鹏编剧, 陈祉希担任总制片人, 大鹏、李雪琴、尹正、王迅、王圣迪领衔主演, 马丽特邀友情出演, 白宇、宋茜特邀出演, 贾冰、杨迪、潘斌龙、倪虹洁主演, 乔杉、于洋、刘金山、曹炳琨、梁超友情客串。

作为第四届海南岛国际电影节的首批观众见面。放映现场气氛热烈, 笑声不断, 不少观众表示: “在电影里看到了很多我特别喜欢的喜剧演员, 以为很多人只是露个脸, 没想到却演出了面对谣言时的百态人生, 演进我心里了。”也有观众说: “今年大家都过得比较辛苦, 这部温暖又好笑的电影在年末治愈了我一整年的不开心, 等电影上映, 还要跟朋友再去再看一遍!”一位影迷“盖戳”《保你平安》是她心中的“最暖电影”, 她表示, 不仅在影片中感受到了来自陌生人的善意, 也被魏平安和魏磨砾(王圣迪饰)之间“不常表达”却始终“默默支持”的父女

情所打动。影片欢乐而又不失感动, 戳中笑点的同时也给观众带来了温暖。

作为一部现实题材喜剧, 影片讲述了一个由谣言引发的故事。中年落魄的魏平安(大鹏饰)已过世的客户被人造谣抹黑。为了一句承诺, 魏平安踏上了漫漫的查谣言之路。一路阻碍重重, 笑料频出, 不仅查到了亲妹妹魏如意(李雪琴饰)头上, 还遭遇了财大气粗的冯总(马丽饰)围追堵截。谣言的传播是无序而迅猛的, 造谣仅凭一张嘴, 但造成的影响可不小。为了辟谣, 魏平安只能用最原始的办法, 一个一个顺藤摸瓜去摸排造谣者。从一开始颇具硬气地质问尹正, 到撒娇式捶打, 魏平安为了得到线索不得不软硬兼施。酒桌上, 他冒充“私家侦探”试探贾冰, 不料贾冰一句“小F告诉我的”, 实力演绎“废话文学”, 说了等于没说。写字楼里, 他的动机遭冯总质疑: 这么拼命帮助一个萍水相逢的人, 是不是因为俩人存在不正当的关系?

兜兜转转, 魏平安发现自己的妹妹竟也深陷其中, 正在密室倒吊吓人的她也被哥哥拉进了辟谣的队伍。辟谣的阻力越来越大, 帮助辟谣的队伍也在不断壮大,

只不过队友似乎都不太靠谱。除了妹妹外, 声称自己是魏平安粉丝“魏黏膜”的网红杨迪, 帮平安哥找到了新的线索, 但张口竟要500块, 看来可能是个“假粉丝”。真阻力在前, “猪队友”在后, 魏平安的辟谣路让人替他捏把汗。

为了一查到底, 爬排水管道, 网吧狂追, 火车站跑酷, 魏平安可谓“跑断了腿”, 很燃却也很狼狈。这跟大鹏在拍摄时的境遇颇为相似。在片中, 大鹏要爬上数米高的管道, 在棚顶奔跑, 还要从房梁上跳下。一直恐高的他表示, 这几场高空戏的拍摄让他感到“漫长难熬”。火车站的动作戏是片中的重场戏, 据介绍, 这场戏足足拍了五天时间。跟大鹏一样, 马丽和杨迪也是从头追到尾。马丽笑言, 难得有个机会可以动起来, 拍完这部电影都能减肥了。费口舌, 更费腿脚, 喜剧人的辟谣路看来并不容易, 影片中会有哪些不同以往的惊喜呈现?令人期待。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:孔昕 美编:陈明丽

