



胡歌:《繁花》里有我的一段人生

围巾,最后戴在了雪芝的脖子上。”胡歌说感谢剧组,让妈妈的这些旧物,在影像里留存下它们的温度。我们也想感谢剧组,用上海话,为这座城市留存下一些记忆。

每一步都不白走

胡歌回忆起2005年自己第一次爬雪山的经历:“6206米,但登顶的那一刻,我却出奇得平静,我自己都觉得很诧异,当身边的人都在那里欢呼雀跃的时候。”胡歌说那时候自己还很年轻,也没有太多的思考,“我给自己一个答案——因为攀爬的时候,你是注意力高度集中的,你的每一步都踩得很扎实。可能在那个过程中,我已经预想到登顶的时刻是什么样的。”他继续说,自己并不是盲目地乐观或者自信,《繁花》也可能不被一些观众喜欢,“但我们每一个人都对得起自己的付出,我想这一点我是很确定的。”

胡歌相信这三年的跋涉每一步都值得,也相信认真生活的每一天都不会被辜负。他一边调侃自己现在的主业是“带娃”,一边认真阐释:“每一个创作者的生活和工作都不该是对立的,如果没有一个特别扎实的生活的历练,我是没有办法再去创作的。”他说,当家里有了一个新的生命出现,自然会有很多的思考,“当了父亲以后,我会更理解我的父母,他们为我的付出,有时候我也会赞叹或者感叹生命真好,无论是它的脆弱,还是它的神奇或伟大,这些感受都是曾经没有过的。”

孙佳音(摘自《新民晚报》)

胡歌絮絮叨叨地回忆起自己的年少时光,“能够在王家卫的监视器里出现,对我来说真的是跟做梦一样。”

接演时没有剧本,发布定妆海报时也只是听导演概述过故事大纲,胡歌说《繁花》的创作方法是不同于王家卫过往电影的。

“如果是电影的话,可能你在拍的时候和你最后看到的,会有很大的出入,但对电视剧来说,这种可能性是微乎其微的。因为30集的电视剧,它的体量放在那里,那么庞杂的人物关系和事件,如果你在在整个表演的过程中,不清楚前因后果的话,是很难把它串起来的。”胡歌坦言他始终都没有拿到过完整的剧本,“但在拍摄之前,导演还是会整个故事给你完整地讲一遍。当然可能有一些情节会作调整,或者说会有一些改动和增减,但是导演这次让我们在一个非常明确和清晰的前提之下才进行表演。”

“很多人说演王家卫的电影,让演员很崩溃,但我是一个很新鲜的创作方式,也是一种挑战,我很愿意去尝试。”进组前,对于现场只有一台机器的拍摄方法,对于每一个镜头反反复复精细打磨的拍摄日常,胡歌做好了准备。没想到的是,开拍后他也和导演一样,陷入了某种“患得患失”:“有时候,一天收工了,回忆当天拍摄的内容,如果有一个镜头拍了很多遍,虽然过了,但是我自己还没有很满意的时候,就会有

一些失落,感觉过不了自己这道坎。又有时候,当你习惯了重复创作的方式,一两条就过了,你反而也会心里没底。”胡歌笑了,“而且有时候我会变得很贪心,自己都想再来一条,‘我可以更好,我可以有更多的方式’。”

他顿了顿,带着几分虔诚说道:“很少能够遇到这样的剧组,可以让演员有这么大的空间来创作、来演。通常很多时候,为了赶进度各方面差不多就行了,有时候会说可以交给后期来调一下,但是在王家卫的剧组里,只要演员愿意再来一次,导演是绝对会尊重的。”

一个更接地气的阿宝

对于剧版《繁花》与原著小说的差异,胡歌坦然相告:“这不是我舒适区里的阿宝了,他是一个更接地气、更江湖的阿宝,并不是我平常的那个样子。”他很快推翻了自己之前为人物所做的准备,一头扎进那个红尘滚滚的上世纪90年代。毕竟金宇澄说,“一个原著交给一个导演,他来做,就是一个新的生命,不可能去复制这个原著的。”王家卫也说,“‘不响’,也是我的创作态度,我只讲我想讲的,我讲得好的,文字有文字的优势,影像有影像的优势。”

于是,我们现在看到的《繁花》,是激昂澎湃的上世纪90年代,是黄河路的霓虹闪烁,是大上海的车水马龙。“我想,我们的整个影像,无论从色彩,还是节奏来说,都是和当时人的精神状态是统一的。”胡歌还回

忆说,“那时候其实我还很小,但我记得爸爸每天都很忙,他的很多朋友也很忙,虽然不知道他们具体在忙什么,但大家都很忙,很有奔头的样子。经常会听说谁成功了,就此改变命运,或者谁失败了,一败涂地,那是一个涌动着热诚、积极向上的年代。”

一些难以放下的记忆

沪语版《繁花》已经上线腾讯视频,也已在央视一套下午时段播放,那些尖团音分明的标准上海话着实叫人惊喜。“刚开始时,的确还有一点不习惯,或者说会有一些字的发音还不是很好吃得准,我们就向组里的阿庆老师(陈国庆)请教,慢慢大家就习惯了,越来越熟练了,在情境里面了。因为毕竟它是第一母语嘛。”胡歌说,不同地域的人会讲出不一样的方言,“语言节奏不一样,韵律不一样,就跟一个地方的历史、文化、性格都是有关系的。《繁花》用上海话呈现的话,会有一种古着的味道。”

“我也给剧组拿了好多家里的老物件,缝纫机什么的。”胡歌还记得三年前新民晚报跟《繁花》剧组一起发起过的老物品征集活动。

“剧组用了好多,最让我惊喜的一件物品,是一团红毛线。”胡歌整理了下情绪说,“妈妈去世了,我把她用过的缝纫机给了剧组,还有她留下来的一些绒线、一些布料也带去了。剧组的造型师特别用心,把那团红色的绒线织成了一条

果,并防止突然运动可能产生的副作用”。

从业者需根据大众习惯做改变

从“郑多燕风暴”席卷亚洲到如今,健身操文化的传播途径,早已从互联网改为移动端。对比其先后于社交媒体上分享的健身操内容不难发现,无论是动作编排还是音乐搭配,郑多燕健身操始终与当下的流行相契合。“每个时间段我们都有不同的项目,根据大众的需求和当下的流行趋势,通过5分钟、10分钟和15分钟的锻炼项目来扩大跟练者的选择范围。”这也是为何,社交媒体上郑多燕健身操依旧被不少健身爱好者追捧。

随着健身人数的增加和健身文化的转变,健康理念已逐渐融入生活。

在郑多燕看来,短视频的风靡,已经证明了大众的习惯和倾向,作为从业者需要做出改变,生产符合当下趋势的内容。“我会更多地投身于健身类内容的创作,也会继续尝试用直播的方式与粉丝互动、交流。”郑多燕说。(摘自《新京报》)

是日常生活中都会有一定限制。这就要求动作的编排既不能塑造大块肌肉,又要形成细长而有韧性的小块肌肉。郑多燕的计划是:通过健身操锻炼同时进行肌肉训练和有氧运动,以减少体内脂肪,塑造出苗条、有弹性的身形。

而早期的健身操有它的独特性——不借助任何外力器械,只靠身体协调完成。郑多燕发现,为了达到有氧运



我想通过自己的经验,让大众去接触运动,打破偏见,健身不仅仅是一项运动,而是支持健康生活的重要因素”。

2005年,郑多燕结合自己的减肥经验,推出有氧运动健身操。最初,很多人只是被她的励志故事所吸引,但简单易学的动作、循环训练的方式,加上轻快的音乐,让它很快在韩国本土传播发散,更被追随者誉为“减肥魔法运动”。

针对亚洲人群,减脂同时更凸显身体线条

“虽然在日本和韩国很流

韩国运动达人八周减掉20公斤,专为亚洲人量身打造健身操

一年,她36岁。

“第一次锻炼时,我认为自己没有任何运动天赋。”她试图从书中寻得帮助。那时,韩国出版的很多与运动相关的书籍和杂志她都看了,还买来不少英文原版书。“其实很多理论都读不懂。我只能把学习到的内容运用到实践中,才逐渐摸索出适合自己的锻炼方式。”郑多燕说。

减肥前的郑多燕,自卑、消极,面对很多事情时缺乏自信;成功减肥后,她不仅拥有了健康的体形,也变得更加自信。

郑多燕:我就是要打破世俗偏见

从初学者一步步进阶到健身专家,让郑多燕能切身体会到大众在为减肥付出努力却得不到结果时的痛苦与纠结。为什么不能设计一套人人适用的健身操模式呢?“当时的初衷很简单,就是通过我的经验,给那些因减肥而痛苦的人带去快乐,让他们知道,谁可以通过运动减脂获得健康的生活。”

打破偏见,也是郑多燕最为在意的东西,“在我很胖的时候,能感觉到来自周遭的成见。特别是很多人认为胖人是永远瘦不下去的,减肥很难。

行,但没想到在中国也这么受欢迎。”2011年,借由“韩流”的东风,郑多燕健身操以互联网为载体进入中国。经过健身爱好者的口口相传,其受欢迎程度持续飙升,这让郑多燕很意外。

“事实上,我的这套健身操是专门针对亚洲人的体质和体形而设计的。并非西方人构建的传统重量运动,这似乎是很多人喜欢它的一个重要原因。”郑多燕分析道。亚洲人普遍身形没有西方人高大,肌肉如果过于庞大,不管是从视觉上,还

“头戴小红帽,搭配快节奏的音乐,跳着简单易学的健身操。”来自韩国的健身操代表郑多燕,曾用八周时间成功减重20公斤,并把自己的减肥经验编排成健身操分享给更多人。让她没想到的是,这套健身操相继在韩国、日本、中国,甚至是欧美国家掀起跟练热潮。

从2005年郑多燕创编健身操到现在,已有近20年的时间,她的健身操依旧是很多人减脂、塑形的最佳选择。在接受记者的专访中,她说永远不会停止分享健身理念的脚步。

36岁,她证明胖人也可以瘦下去

1966年出生于韩国的郑多燕,是一位室内设计师,身材苗条、面容清秀,但一切都在她结婚生子后发生了改变。原本48公斤的体重,一路飙升至68公斤。丈夫一句“真怀念你以前模样”的梦话,加上肥胖对其身体产生的伤害,让她下定决心减肥。

在尝试了控制饮食、寻求药物帮助、借助按摩等多种方式后,郑多燕的减肥计划始终没有进展,反弹、再反弹,并对身体产生了“副作用”——头晕、背痛、体力不支,以及失败感带来的精神重创。在医生的建议下,她开始专注于通过运动的方式减肥。意外的是,八周后,她成功瘦到49公斤。那

