

综艺

# 参加综艺《拳力以赴的我们》 李斯丹妮：我冲着金腰带带来的

“拳击是一个非常有力量的运动，它会让人热血沸腾，充满能量。”9月17日，李斯丹妮在个人微博晒出了自己参加综艺《拳力以赴的我们》的视频，她写道“为梦而战，释放自己，全力一搏，是对拳赛，对对手最高的敬意！”并加上了“李斯丹妮我是冲着金腰带带来的”话题，展现自己参加该节目的“野心”。



李斯丹妮参加《拳力以赴的我们》。

最大挑战：两天减重4斤

这不是李斯丹妮的首档竞赛类综艺节目，出道十年来，她已经参加过13档竞赛综艺。谈及原因，李斯丹妮近日接受封面新闻记者采访时直言：“竞技综艺可以激起我不断挑战自己的斗志，让我去挖掘平时看不见的潜能，无形中让我快速地成长，这种拼搏精神会慢慢让自己变得更强大。”

在李斯丹妮看来，这档“明星打架”的《拳力以赴的我们》给了自己“实打实的刺激和励志”。“为什么说励志？就是我从没有因为一个节目里要完成的目标，去利用所有的碎片时间去训练去努力。这个对我有无限的吸引力，让我不能掉链子。”

节目中，李斯丹妮遇到的最大挑战就是减重，“以前会觉得叫减肥，参加完节目之后，有了一个新的概念叫减重，急速减重，非常严格，不给你任何时间去贪嘴去耍赖。你就实打实用数字说话。”第一次上拳台，李斯丹妮与于文文对垒，因为体重超出双方应对应的体重范围，她不得不在两天内减重4斤，可谓是“滴水未进”。

首上拳台：像上战场一样

对于这次比赛，李斯丹妮印象深刻。“这是我有生以来第一次上拳台，但不够沉稳，也没有战术。两人都是零防守，都想着怎么去打，感觉自己特别扛打。我知道我要防守，但我的行动跟不上脑子里的想法。太刺激了，你的拳头真正要打在对方的身体上，其实需要特别强大的心理去支撑，像是上了战场一样。打完之后我起码缓了一个多星期。”

尽管困难重重，但从小就喜欢拳击运动的李斯丹妮，找到了一个很好的情绪发泄口，“拳击是走出负能量的一个非常直接的、很好的方式，而且还能强身健体。”

100多天的“朝夕相处”，也让她感觉自己“像换了个人生”，“我会利用所有的时间，哪怕是在登机前，在飞机上，我都会看关于拳击的知识视频，包括一些拳王的比赛，还会跟教练分享自己平时练拳的视频。”不管多忙，她都会腾出时间训练，“就想把精力放在拳击运动上，去挥汗，去练习。说白了，骨子面对它有一种敬畏和热爱，才会那么尽心努力去做这个事。”

除了拳击，李斯丹妮还有一个心愿——打篮球！“我小的时候就是校队打球的。但爸妈不希望我走体育这条路，让我去当了艺术生。我内心还是非常喜欢打篮球的，如果能够遇到一个这样的综艺，我会超级开心。”

封面新闻记者 荀超

歌手吕方加盟《我们的歌》

“朋友别哭，我依然是你心灵的归宿，朋友别哭，要相信自己的路……”时隔多年，久违的中国香港歌手吕方和他那首时代金曲《朋友别哭》，从所有人的回忆里走了出来。

9月17日晚，已经进入第三季的东方卫视音乐真人秀《我们的歌》官宣了B组歌手阵容，其中的吕方引人瞩目。他的《老情歌》《流浪花》《弯弯的月亮》《多爱你一天》等经典歌曲，历久传唱。

谈到这次为什么会参加《我们的歌》，被誉为“华语无冕歌王”的吕方坦言：“我割舍不下对唱歌的眷恋，希望能用一首首老歌，不仅联系起与我一起成长的老歌迷，共同回忆那些最美好的曾经，也希望年轻歌迷听我的歌，让他们知道那个曾经的金曲时代。”

“我经常和周润发一起晨跑，有一次吕方也来晨跑。我们就一边跑步一边唱歌一边聊天，发现他原来还还能唱，很爱唱，好歌又多。刚好去年我参加了《我们的歌》，觉得我非常适合这个节目。”此前，谭咏麟在接受记者采访时透露。的确，吕方从出道以来真的很会唱：先后获得第二届TVB新秀歌唱比赛冠军、第二届香港新人歌唱大赛冠军。1986年，吕方就和同期出道的张学友开过“双星演唱会”。好朋友张学友曾这样称赞吕方：“香港歌手必须懂跳舞才可以出成绩，而吕方是一个只需要唱歌，不跳舞都可以成功的歌手。”

同时，吕方的好歌的确也多。那首《朋友别哭》，让他在内地风靡一时。“这首歌很有趣，是1994年在台湾录制的，之后拍了个MV。其实没什么人知道这首歌，但是突然之间有一年在内地，人们突然很喜欢这首歌。它变成我在内地的必唱曲目。”吕方曾这样讲述这首歌。

这些年吕方几乎在公众面前销声匿迹，但因为割舍不下对唱歌的眷恋，他选择重新出发。

封面新闻记者 徐语杨



吕方

琼女郎刘雪华综艺首秀「10年独居」冲上热搜



刘雪华因独居10年引爆热搜话题。

当一个人度过近10年的独居生活，她的日常会是什么样子的？9月23日晚，话题#《屋檐之夏》#登上热搜，引起了众多网友的讨论。镜头中，已经62岁的刘雪华分享着自己长达10年的独居生活，称已经和现代人脱节，平时开着电视睡觉，每天生活是一成不变的，就是遛狗、看电视、和姐姐通电话。

首档忘年共居观察真人秀

话题上热搜的背后，源于一档综艺的开播。当晚，由哔哩哔哩（以下简称B站）打造的首档忘年共居观察纪实真人秀《屋檐之夏》正式上线。该综艺采取“真人秀+观察室”的模式，将都市独居老人与城漂青年，两类同样需要关怀但日常生活中交集鲜少的族群聚集在同一屋檐下，开启为期21天的共居生活。其中，演员刘雪华成为了节目中首位引爆话题的常驻嘉宾。

除去62岁的初代琼女郎刘雪华，节目中嘉宾年龄跨度也颇大，职业更是多元。譬如89岁高龄的“顽童”朱爷爷，资深教师魏好婆，三位老人都是阅历丰富的前辈。与他们同住的沪漂菜鸟们，职业则更加多元，其中包括UP主、音乐剧演员、rapper、00后导演专业学生……甚至还有B站《非正式会谈》外国代表阿雷。

三位独居上海的前辈与N位沪漂青年共居，前辈为青年提供住所，青年们则需要挪出一定时间与精力陪伴、照顾前辈。当两个孤单群体齐聚，青老共居的真实状态呈现，作息时间、生活习惯、饮食差异、价值观念……两个陌生隔代群体的差异碰撞，都在镜头前一览无余。

老龄化背景下探讨代际关系

据第七次全国人口普查数据显示，60岁及以上人口已超过2.64亿人，占总人口比重为18.70%。人口老龄化是社会发展的客观趋势。据B站工作人员介绍，此次综艺《屋檐之夏》携手中国老龄协会，用多维视角为观众呈现青老共居的真实状态，探讨代际关系。

在观察室中，节目还邀请了B站UP主、明星齐思钧、配音演员姜广涛、情商研究专家张怡筠等为观察室常驻嘉宾，明星阿云嘎、傅首尔、配音演员葛平、《说唱新世代》选手于贞等作为观察室飞行嘉宾，以不同视角解析节目内容。

封面新闻记者 李雨心