

“一头温柔卷曲的长发，身着干练简洁的职业装，面对镜头专业又冷静地展露微笑……这一次，演员刘涛在荧屏中与观众见面时，已化身成了主播何欢。”

初见何欢，她是一名人人羡慕的金牌主播，家庭和美、事业成功；可一夜之间，却陡然遭遇丈夫失踪、负债千万及职场受挫的迎头痛击，从人生巅峰到命运谷底……正在江苏卫视播出的电视剧《做自己的光》中，主人公之一的何欢的命运轨迹，生动地诠释了什么叫“生活跟人开了一场并不好笑的玩笑”。

“有时候，‘不得不’是可以逼出人的无限潜能的。这个剧就是想告诉大家，无论人生怎样跌宕起伏，都不应该气馁，只要跨过这道坎，你就能做自己的光。”日前，在接受华西都市报、封面新闻记者采访时，谈起与角色何欢相处的数月时光，刘涛这样说。

新剧里变身金牌主播 刘涛：每个人都能成为自己的光

戏外曾有主持经历 为演主播做了不少功课

在过往出演的角色中，刘涛大多以精英女性的形象示人，无论在生活中还是职场上都雷厉风行、独当一面。但是在《做自己的光》中，刘涛饰演的何欢却经历了现实的残酷，何欢在朋友的鼓励下，以坚韧直面所有困境，从头开始打拼。

剧中，何欢是一名金牌主播。巧合的是，刘涛近年来也曾数次客串主持，2020年主持过第13届金鹰节颁奖晚会。“这次虽然是拍戏，但是看到导播台、机器和灯光，我还是觉得特别兴奋。主持人那个状态我是特别喜欢的，特别端正，特别自信。”为了贴合主持人的工作状态，刘涛私下也向不少主持人朋友取经讨教。“我会去问他们的衣服在哪里定制的。另外我还搜了很多新闻主播的播报视频，复习了台词老师上课的时候跟我们说的一些重点重音，算是做了不少功课的。”

和刘宇宁配合默契 上演不一样的姐弟恋

在《做自己的光》中，刘涛与刘宇宁的“年下”组合也是吸引观众的一大看点。剧中，刘宇宁饰演的蒋俊豪一开始是何欢的债主，但二人却在朝夕相处中逐渐读懂了彼此。剧集播出之后，何欢与蒋俊豪的姐弟恋引发了观众的讨论。可在刘涛看来，何欢和蒋俊豪并不是标准意义的姐弟恋，更像是一种患难与共的感情升华。

刘涛说，剧情其实没有着力去呈现“你追我、我追你”的美好爱恋，更多的时候是一个低谷时的陪伴和支撑，蒋俊豪给予愁苦中的何欢很多温暖和安慰，



刘涛与刘宇宁的“年下”组合是一大看点。



《做自己的光》海报。

同时也是她创业的精神伴侣。“人生路上总会有个人愿意为你提一盏灯，为你借光，帮助你成为更好的自己，成为自己的光。”至于现实生活中的姐弟恋，刘涛则认为爱情本不应该被地域、年龄等

各种因素限制。两个人感情的建立是基于吸引力法则，有时候甚至是相对盲目的，“爱的时候什么都不是问题，不爱的时候什么都是问题。”

谈到搭档刘宇宁，刘涛赞赏有加。她透露，《做自己的光》虽然是刘宇宁首部时装剧，但他学东西很快，能迅速捕捉对手的感觉。在片场，他们常常即兴发挥，合作起来非常默契。“我觉得刘宇宁是一个带着‘运气’的人，只要他唱主题曲，这个剧就都挺火的。希望我们这部剧也是一样。”刘涛笑着说。

戏外闺蜜情搬上荧屏 感谢海璐的相依相伴

在剧中，刘涛与秦海璐本色出演闺蜜也颇为惊喜。刘涛透露，最开始接触到这部戏时，其实更喜欢白杨这个角色，白杨对待工作一丝不苟，也会在闺蜜遇到困难时挺身而出。但后来自己确定出演何欢之后，导演团队就一直在寻觅白杨的人选。“当时导演就说，白杨的饰演者应该是能够跟你搭在一起，个性雷厉风行，还能压得住你的人。我就推荐了海璐，我们都觉得她再合适不过了。”

从生活中的闺蜜，到剧中的闺蜜，刘涛表示根本不需要去演，更像是感情的自然流露。“何欢和白杨的关系，与生活中我和海璐的关系挺像的。这么多年，我很感谢海璐的相依相伴，任何时候她都撑在我后面。我觉得这辈子能

收获这样一份友情，是我非常大的福气。”采访中，刘涛深情表白秦海璐。

谈女性35+的魅力 褪去青涩更有自信活力

近年来，荧屏展现“她力量”的作品不断涌现，讴歌女性坚韧不拔品格、寻找女性自身价值的同时，也反映出职场危机、年龄危机等女性面对的各种现实问题。尤其是35岁，被不少人看作人生中的一道坎，让人谈之色变。剧中何欢、白杨和赵媛媛三人的故事，成为现实生活中普通女性的缩影。

不过，对于所谓的年龄危机，刘涛看得很淡，她甚至表示很喜欢自己35岁时的状态和心态。那是因为，刘涛演艺生涯两部得意的代表作《琅琊榜》和《芈月传》，都是在那个时期拍摄完成的。

“那段时间自己非常自信，整个人都非常有活力，因为积累够了，褪去了青涩和羞涩，展现的就是更加风华的自己。”刘涛表示：“我觉得职场困境、年龄危机这些，都是再正常不过的事情。而且在家庭之中，女性亲力亲为的事情也会更多。但这并不意味着女性就应该放弃自我，相反我们应该找到一些我们真正热爱的事情，能够安抚我们灵魂的事情。只要坚持下去，每个人都能成为自己的光。”

华西都市报-封面新闻记者 李雨心
实习生 吴松芝

《我的人间烟火》里圆梦饰演消防员 易大千：真实救援现场给我很大震撼

“人民至上，舍生死而不辞；使命在肩，守风夜而不怠！消防员展大鹏，救援任务完成！”7月24日，演员易大千更新了自己的微博，在刚刚收官的电视剧《我的人间烟火》中，他饰演的“展大鹏”与消防队员一起维护人民群众生命财产安全，迎难而上、英勇奋战的故事，感染了不少观众，网友点赞：“内心柔软且有原则，身披铠甲而有温度。”

以消防员的训练标准要求自己

在接受华西都市报、封面新闻记者采访时，易大千坦言：“生活中的自己跟展大鹏一样，都是阳光、热情、积极的人，对待工作像是打了‘鸡血’一样有干劲儿。但大鹏比我更加勇敢，会坚定地迎风前行，这一点我非常敬佩他，要向他学习。”

剧中消防救援的戏份，给不少观众留下深刻印象。易大千直言：“剧中很多事例是由真实事件改编的，我们都是

实地拍摄，主打的就是一个真实。”

为还原消防员真实日常和救援状态，易大千在通过消防题材影视作品、纪录片学习的同时，还与剧组演员一同前往消防站进行实地体验和系统训练，与真正的消防员同吃同住同练，开展实战作训，接受现场救援细节指导。“李木戈导演对我们的要求，就是以真实消防员的训练标准来要求自己。”他说。

通过角色传递逆风前行的正能量

即便经历过系统严格的前期训练，等真到了拍摄时，易大千还是被现场惊呆了：燃烧着熊熊烈焰随时可能发生爆炸的火场、满是断壁残垣的地震废墟、黑夜中可视度极低危险四伏的山沟峭壁……“那时每天气温都接近40摄氏度，在燃着火焰的环境里拍，还要穿战斗服、战斗靴、拎水带，一套基础救援装备就重达40多公斤。”拍完第一场救援

戏后，每次进火场易大千都要提前做心理建设，“靠近火场的体感温度逼近50摄氏度，还要拍摄队友从二楼被炸飞出去的情景，爆燃带来的冲击感太惊险、太真实了，给我内心带来很大的震撼。”

从小怕黑的易大千，在火场里特别没有安全感。“每当觉得累时，我便要想，真正的消防员，日复一日地经历着苦、累、危险，只为守护人民群众的生命财产安全，他们真的很不容易、很伟大，那我更没有必要喊苦喊累了，不能给消防员丢脸！”他也希望通过角色传递坚定、勇敢、逆风前行的正能量。

“生活中不管遇到任何事，大到大地震小到破门上树，只要消防员到场，大家肯定会感觉心里很踏实。”此次出演《我的人间烟火》，易大千激动表示：“能穿上消防战斗服去体验真实救援，相当于圆了我的一个梦，很光荣的英雄梦！”

华西都市报-封面新闻记者 荀超
(周馨钰对此文亦有贡献)



易大千饰演展大鹏

人物简介

易大千，演员。参演的影视作品有《暴风眼》《程序员那么可爱》《春闺梦里人》《三生三世枕上书》《幸福，触手可及！》《且试天下》等。在近期播出的《我的人间烟火》中，易大千饰演消防员“展大鹏”一角。

刘涛饰演主播何欢。

