

近日,《练就自由》新书签售会在成都文轩BOOKS高新店举行。活动的主角身穿绿色外套、紧身背心,一个半小时的时间里滔滔不绝,说起健身眼里仿佛有光。

他就是刘畊宏,2022年因为在直播间跳《本草纲目》爆红成为健身顶流,直到现在仍经常“住在热搜上”。当天在现场,很多人讲述,因为他的影响,让自己生活得到改变。

签售后,刘畊宏接受华西都市报、封面新闻记者独家专访,他坦言相比于流量的最高峰,现在的热潮其实已归于正常。当问到是否会想办法吸引更多的男孩女孩加入直播间时,他笑言:“最重要的,我的目的是不是要流量越来越好?”他看得更为广阔的是,“我在很多人生命中起了作用,它不比爆红带来的价值差。”

# 健身顶流来蓉签售接受专访 刘畊宏:我更看重带给大家的影响力

## 自律是从心里面找到动机

记者:在新书《练就自由》里,你分享了自己通过健身改变人生的故事。在你看来,什么叫练就自由?

刘畊宏:健康的理念大家都知道,但为什么很多人做不到?是因为大家对健身这件事情的认知还是不太清楚。大家可能认为健身就是“撸铁”,或者搞不清楚健身跟健美的差别在哪里。甚至有氧操和有氧舞蹈有什么不同?到底哪些适合我们?我必须去普及,让大众对于健身、健康的生活方式有更多理解,才不会盲从、盲练。大家都知道要自律,但是为什么做不到?因为自律不能被逼着,自律是从心里面找到动机,才能练就自由。

## 一场车祸后看淡了名和利

记者:这本书的推介语有这样一句话:“真正的自由,是掌控身体主导权之后,重建人生秩序的能力!”掌握身体的主导权这件事,做起来并不会那么容易,你是如何拥有源源不断的动力去做到的?

刘畊宏:这样的动力关乎我的人生价值和使命,每个人活着必须有自己的使命。做健身这件事是我的热爱,其他都排在后面。传递健康的生活方式是我自己最重要的使命。

我曾经也只是为了名利在活着,后来,我20多岁时遇到一场车祸,当时我想如果没有生命了,赚这些钱有什么意义?如果抛开名跟利,你做的事情是你真正想做的吗?当我真的找到意义,我后来做的还是同样的事情,但是心态却不同了。

很多人学我直播,但是后来又不做了,因为那不是他们真正想做的事情。



刘畊宏接受华西都市报、封面新闻记者采访。

真正想做的事是没有钱你都想做的。我的同事们都晓得我不会问这件事能赚多少钱,我会问我做这件事能带来多少的影响力以及什么样的价值?比如来签售会的读者,有些人告诉我因为我改变了自己的生命,我就会觉得非常有价值。

## 影响更多人比爆红更有价值

记者:从2022年4月因为《本草纲目》爆红到现在,已有一年半的时间。这一年半,就算潮水退去,你还是经常上热搜。对这件事,你有什么想说的?

刘畊宏:我的热搜跟最高峰时候已经少很多,现在比较正常,我可以做更多我想做的事情,而不会被别人过多地放大。有这些热搜是因为我本身就不会是一成不变的人。

记者:现在直播数据可能不如最顶峰时,你会想从哪些方面做努力去吸引



刘畊宏在成都签售会现场与粉丝交流。

更多的男孩、女孩们吗?

刘畊宏:我在流量最顶峰的时候,不是我想办法把它冲到最顶峰的,只是我做了,机会选择了我。当没办法越来越好的时候,我做调整也不一定会变得更好。但是我的目的是不是要流量越来越好?船在遇到礁石的时候是把礁石敲开,还是你把水平面上升,然后你就无视

这些礁石了?这是两个概念。

以前我只是在线上,现在我可以有更多的线下交流,甚至跟更多有影响力的人交流,这可能比直播间数据多10万、50万更有价值。我在很多人生命中起了作用,它非常有价值,不比之前爆红带来的价值差。

## 持续撒种就有希望

记者:有很多人向你请教如何带动身边的人减肥,你回答说持续撒种就好。对于身边好朋友的“身材”管理,你会做那个撒种子的人吗?

刘畊宏:持续撒种非常重要,撒下种子就有希望,你鼓励别人怎么会不鼓励到自己?收获不要看短暂的眼前的利益。这些年我做了很多的努力,在别人看来不成功……但这些让我成为一个好的教练,每个阶段对我来说都是非常重要的学习。时机不用担心,你负责撒就好了,让他自由生长。你越好,他们就越好。

记者:你曾经填词的《回到过去》《困兽之斗》等作品,打动了很多人,还会再跟好朋友进行音乐合作吗?

刘畊宏:这是一个心境的问题。很多好的词是情歌,我有时候要逼自己在那个情绪里面,才能写出来。现在的我,在经过这么多的压力后,我的转换速度变得比较快,在情绪里的时间比较短,我要再写出那样的东西,真的需要一些特别的时光。当它不是最重要的事情,我就会去做取舍。现在我发现谁写词写得好,就会找这些专业的人来写。

华西都市报-封面新闻记者 周琴 摄影 周彬



陈丽君饰演的贾廷不负“玉面修罗”的名号。

# 越剧《新龙门客栈》一票难求 “女小生”陈丽君火爆出圈

□龚卫锋

近年来,中国传统戏曲靠创新频频“出圈”。如果说,2021年、2022年“出圈”的是打破中国戏曲电影历史票房纪录的粤剧电影《白蛇传·情》,那么2023年“出圈”的便是浙江小百花越剧团打造的新国风环境式越剧《新龙门客栈》。这出戏目前已演出过百场,一票难求,相关话题在社交平台爆红。

近日,记者独家专访了《新龙门客栈》主演陈丽君。

陈丽君1992年生于浙江省嵊州市,就职于浙江小百花越剧团,曾在越剧版《步步惊心》中饰演四爷,在《葬花吟》中饰演贾宝玉,在新版《梁山伯与祝英台》中饰演梁山伯。在《新龙门客栈》中,陈丽君饰演的贾廷是东厂督公曹少钦义子、江湖人称“玉面修罗”。相较其他戏,《新龙门客栈》给陈丽君带来的突出感受是舞台距离感的消失:“身处实景环境式结构中,我与观众都成为舞台的一分子。”

越剧版《新龙门客栈》热度高涨,大批粉丝从全国各地赶到杭州看陈丽君的戏。对此,陈丽君表示:“戏曲是刻在中国人骨子里的DNA,一个小石子投下去之后,DNA

就被唤醒了。我希望我是那个小石子。”

记者:你如何看待这出戏和你本人走红?

陈丽君:即便不是《新龙门客栈》这出戏,在传统文化氛围浓郁的当下也会有别的剧种、戏、演员“出圈”。有的观众不是不喜欢越剧,只是没有找到契机。我们戏曲工作者要创造契机。有很多像我这样的“小石子”在默默努力,希望大家在看到我的同时,也能看到更多“小石子”。

记者:你的老师茅威涛曾公开评价你“只要去参加比赛一定拿金奖”,这句话会对你造成压力吗?她还说你不顾身体的拼命,为什么这么拼?

陈丽君:严格来讲,我不是每次比赛都拿金奖,也有过失败。我的压力通常来自于对自我的要求。小时候可能觉得“戏大于天”是一句话,长大后,这句话就成为了信仰。对于舞台、艺术有执念的人,时不时会出现不顾自我的状态,这来自于我们的价值判断,当我觉得值得的时候,就会去钻这个牛角尖。



陈丽君与老师茅威涛(右)。

记者:很多网友评价你们浙江小百花越剧团的“全女班”阵容是“中国自己的女团”,你们接受这种娱乐性较强的称呼吗?你们的团魂是什么?

陈丽君:我不认为“中国自己的女团”是一种非常娱乐性的称呼,浙江小百花越剧团本身就是女子越剧团,这个现代化的称呼很贴切。我认为,我们的团魂是每一个对越剧、对舞台有追求的艺术工作者们甘于付出的精神。

记者:作为一名青年戏剧演员,你是如何理解戏曲振兴的?

陈丽君:所有艺术工作者都在为自己心中的艺术奋斗,是舞台让我们有了追求、有了光彩,每一代年轻人都在努力创造价值。除了希望戏曲、越剧代代相传,我从未给自己立过特别远大的理想,但我要求自己做好该做的每件事、抓住每个机会,不要让自己留下遗憾。 文图据羊城晚报