

# 与蛇共舞的谢大胆是怎样练出来的

6



谢娜 著  
北方妇女儿童出版社友情推荐

## 内容简介

以主持人身份走进观众视野的谢娜,如今越发拥有个人风格与魅力。然而她的成功和收获也并非一帆风顺,十几年的北漂生活中她经历了不少阻碍,难得拿到好角色,被骗无薪拍电影,被媒体恶意中伤等。而这些经历,她都用轻松且调侃的语言讲述出来。她说人生那么短,要么开始快乐,要么一直快乐;她说她这一路尴尬、难受、不如意的事太多啦,而她选择的是保持快乐的心情。谢娜就是用她的正能量让自己“娜”么快乐。

## 上期回顾

我开始跟赖老师学习演话剧,琢磨人物。有一天穿裤子,觉得一条裤腿特别紧,一比较才发觉左腿比右腿“胖”很多。之前只是觉得疼,没有在意,赶紧去检查才知道是演话剧时练动作拉伤了韧带。

## 热点人物

聊聊刚开始做节目那会儿,那时候的游戏挑战类居多,有时候需要一些非常规的项目和好玩的桥段,其中自然也有不少危险。那个时候,我是现场导演和编导最担心也最放心的人。担心的是我太拼,会不会在节目中受到什么伤害。放心的是,不管是什么样的安排,我都会尽自己最大的努力去执行。谢大胆儿,天不怕地不怕(其实我也怕呀,但每次都等到咬牙做完之后才会感受到心扑通扑通地使劲儿跳)。

那会儿青一块紫一块的是家常便饭。有次参加节目,要从一米多高的高台上背对着下面的池子摔下来。我上去之后才真的害怕,那种恐惧不是因为高,是因为未知,可是那会儿的我,字典里没有“退”字——当然现在有,不是退,是凡事不要勉强——我上去之后,脚一直哆嗦,咬着牙,脸上轻松地笑着,其实脸部肌肉一直在抽,一看导演和观众期待的眼光(也许只是心理作用,其实有时候我做不做对于整个节目也没自己想的那么重要啦,只是不做,自己就少了一个露脸和证明自己的机会啦),我咬咬牙,一闭眼,翻了下来。

现场掌声一片,我腿软得快站不起来。很顺利完成那期节目,回到家睡了一觉,早上完全起不来,颈椎部分一动不能动。原来正确的方式是全身紧绷住,我是肩部松了,所以颈椎受伤。那时候好要强呀,觉得跟别人说了丢脸,硬躺了半天,稍微能动的时候起来,打车去了医院。

我的胆子大是怎样练出来的呢?那会儿做了一个节目叫《综艺新势力》,真心感谢那个节目,因为那会儿我对自己做主持这件事很怀疑。那会儿带我的张蕾姐推荐我去面试,制作人是台湾专门做综艺节

目的,之前做过宪哥的节目的Pong哥。他看到我说之前看过我在《快乐大本营》做主持,确切地说不叫主持,是带队游戏嘉宾,其实是没有发挥到我的,他说我是做综艺节目的最佳人选。这个肯定给了我很大鼓励,我又充满斗志,充满信心(我真的很容易充满信心,也许有无数打击的声音,只要有一个赞扬和鼓励都会给我超大的信心,甚至盖过一万个打击的声音)。

那个节目让我找到了做综艺节目的感觉,只是现在回过头去看那些节目,会觉得脸红,有点太放了,说实在我不是太喜欢,因为只有放,节奏感不好,感觉像个很闹的男孩子穿着裙子在主持,你懂得哈。不过都要感谢这些过程,所有的事情都不可能一步到位的,我很感谢,只是怕回首而已,嘘!

为什么说我的胆子大是这个节目锻炼出来的呢?因为节目里有一个环节叫恐怖箱,就是我和另一个女主持洋洋带着每期女嘉宾,蒙着眼去摸恐怖箱里未知的动物或物体,这个真的很恐怖。我们摸过老虎、狗、猴子、毛毛虫、蛇、面包虫、蛤蟆、青蛙等一切可以想得令人汗毛直竖的东西。

其实我小时候特怕这些。记得上小学时有个男生拿虫吓我,我边哭边痛揍了他一顿,以后班上谁拿这些东西吓女生我也要替她们出气。

没想到我第一次正式主持的节目每次都有这个环节,我也不能揍制作人吧!

唉!每次到这个环节可热闹了,台上的女嘉宾都是哭的哭,叫的叫,乱作一团。另一个女主持环节一开始就开始哭,我得装胆大的呀,可是有时真的怕呀,有时也真的恶心呀,摸着蛇我咬着牙装轻松。

最难忘的是癞蛤蟆,这个我真的摸不得。那种感觉让人无法想象,不骗你,一个礼拜吃不下饭。要问我是怎么支撑下来的呢,说是因为专业精神不太恰当,很大部分是因为看到别的女明星哭的哭,喊的喊,比我惨多啦,我又觉得很好玩,所以这个环节我是又害怕又期待呀。后来,慢慢的,我的胆子就真的练大了。

有一天做节目,我突然发觉完全没怕的感觉了,我可以让蛇缠着我,我不害怕不说,还能跳舞,我可以抱老虎,亲藏獭(这个千万不要模仿,不经处理有危险的)。

我发觉各种不怕的时候,有很奇怪的感觉,不知道是真的不怕了还是已经吓傻到麻木了。不过,通过这个环节我也发觉,有时恐惧来源于未知和没有把握。一把牙刷,它是不可能让人害怕的,但在你的眼睛被蒙住,被人带着去摸,再加上现场配一些恐怖的音乐,导演带动大家发出的尖叫声,很多女嘉宾这时候就吓得哭了。可是,这只是一把牙刷呀,观众就觉得很好笑,这也是那个环节好玩儿点吧。

这跟我们平常生活很像,有时我们本来决定要做的事情,被周围人吓,就会害怕,就会犹豫,甚至会退缩,会放弃,其实咬咬牙去做才发现,原来可以很简单。

最开始我很讨厌这个环节,到后来有一天我什么都不怕了的时候,我开始很喜欢它。有点小变态哦,看到女嘉宾们一个个被吓哭,一个个吓得发抖,我觉得特好玩儿。我突然想起这和上学时男同学吓女同学,女同学被吓得哭得越厉害他们越开心一样,很邪恶呀。

我怎么有男同学的心态呀,怪不得那会儿大家都叫我假小子,何老师都叫我男主持人。不过有点反差好,要不是那会儿的男人味儿哪

能衬托出我现在的男人味儿呀?

当我洗杯子,不小心出现了杯子卡杯子,就是里面的圆杯子卡在外面的方杯子里面再也拿不出来了,这时候你该怎么办呢?

我会把它们拍成照片发给朋友看,跟朋友们分享。我是想告诉大家,遇到不顺心的事不要自认倒霉,把这些事告诉你的朋友们,也许会变成一件有趣的事。

我心里总有个小算盘在不停地拨动,到底是一个人生气划算,还是一群人开心划得来。如果当时我火冒三丈地想要砸掉杯子,或者把它们丢进垃圾桶,再不理睬,也许是另外一种解决的办法。但你这样就会失去一些东西,当然不单单是失去两个杯子,更多的是快乐!同一件事情从不同的角度来看完全不一样,一个角度可以看成是倒霉,另一个角度可以看成是幸运,其实任何事情都有它存在的原因,我也一直在学习中。

大家都说我很快乐,很容易就受到我的感染,对生活也充满勇气。作为“传染源”,哦不,是“感染源”,我想告诉你们一个真实的我,一个曾经有着灰暗颜色的我,你们也就不难理解为什么现在的我总是充满着力量,总是面带欢笑了。

当一个人经历过失去、暗淡、未知的日子,他会更加珍惜美好的生活,甚至是有害怕失去。也因为要留住快乐和欢笑,从而拥有把握和留住快乐的独特本领,或者用本能来说更贴切。

有时候我们会经历很多难受的事情,但是转念想想能够从中获得些什么,或者转过身去看看背后的风景,没准儿就会柳暗花明哦。

真的希望每个人都能变成一颗散发着快乐和勇气的太阳。那不是整个世界都有了灿烂的理由吗?

# 雍正帝第六子弘瞻过继给果亲王允礼

完



阎崇年 著  
长江文艺出版社友情推荐

## 内容简介

《大故宫2》延续第一部精彩内容,首次深入内廷禁地,真实再现后宫风云,透彻解析皇室君臣政治博弈,生动讲述三千佳丽兴衰荣辱,为近年来首部正说东西六宫的历史著作。

著名清史专家阎崇年以人为鉴,以史为镜,正说后宫。真实的后宫历史,比虚构作品更惊心动魄,更发人深省,更有现实借鉴意义。

## 上期回顾

雍正皇帝,刚一上台就宣布他要搬到养心殿去住。养心殿院区是紫禁城宫殿的一个缩影,或者说是一个袖珍的紫禁城。养心殿后门到后寝殿前门,实际距离是1.8米,皇帝“上下班”真是太方便了。

## 正说后宫

养心殿的后寝殿,实际上是雍、乾、嘉、道、咸、同、光、宣,八朝的后宫所在。养心殿后寝殿的东围房和西围房,某种意义上说,就像是后三宫两侧的东六宫和西六宫。

养心殿的后寝殿,五间,正中为大厅,设皇帝宝座。东暖阁和西暖阁,各为两间——分别相当于民居的一室一厅。东暖阁的卧室和西暖阁的卧室,各安龙床,晚上都放下帷幔,生人不知皇帝睡在哪张床上,以防不测,确保安全。

后寝殿的两侧为东耳房的体顺堂和西耳房的燕喜堂,东西对称,各为五间。在同治和光绪时期,因皇帝年幼,体顺堂住的是慈安太后,燕喜堂住的是慈禧太后。后寝殿的两厢是东围房和西围房,东西相对,各为六间。这六间的格局,很有意思,用今天的话来说,就是每一室一厅(两间)为一套,东围房是三套房间,西围房也是三套房间,东西围房可以同时住六位妃嫔。

围房是做什么的?是妃嫔侍寝的值房。什么是侍寝?就是被皇帝晚上召来宠幸。有人问:电视剧里看到皇帝到妃嫔房间里过夜,干吗还要围房?实际上,清朝皇帝晚上是不到妃嫔宫里过夜的。为什么呢?为了安全。

妃嫔在自己的东西六宫,是怎么到养心殿围房来的?一般来说,在晚饭后。晚饭后在清宫一般在未时(下午两三点)。这个习惯可能同他们祖先先关外渔猎生活有关。那时的女人,上山狩猎或采集人参。天蒙蒙亮,吃过早饭,就上山打猎,或挖人参等,辛劳一天,过午回家,就吃晚饭。冬天关外黑得早,下午五六点钟就黑天了。他们辛勤劳作,习惯早睡早起。清帝晚上睡得早,早上也起得早。如康熙帝等早晨寅时,就是大约早上四点左右就起床,晚上也睡得

很早。后妃起居,也要随同。

妃嫔侍寝,先被通知,梳妆打扮,来到围房,等待谕旨,前去同房。怎么确定谁侍寝呢?根据记载,皇帝晚饭后,太监将写有妃嫔名字的绿头牌,呈递到皇帝面前。皇帝根据自己的兴趣,将要侍寝妃嫔的绿头牌翻过来,表示要这位妃嫔来同房。

没被点到的妃嫔怎么办?只有在围房寂寞孤灯相伴,或者念经消磨时间。大家注意,每所围房都有佛龛,供妃嫔拜佛念经用。她们夜里在哪儿?史书没有明确记载,有人说回宫里自己房间过夜,有人认为晚间宫门已关,可能要第二天早上才可以回宫。

《清朝野史大观》说:侍寝的妃嫔先沐浴,熏香,化妆,然后不穿衣服,用白绫裹着,由太监背到暖阁龙床上。不过,这都是以闻传闻,真假莫辨。

有人说:皇帝到后宫,有那么多宫女陪伴。其实,皇帝是难得见到宫女的。在皇帝身边的,都是太监,没有宫女。宫女只有偶然机会才可能被皇帝宠幸,没有怀孕,也就罢了;如果怀孕,生下子女,皇帝认账,才有名分。有人说:皇帝看不到几个女人,周围都是太监和几个后妃,很可怜。

有人问:妃嫔整夜和皇帝睡在一起吗?不是的。妃嫔受宠幸后,就要离开。为什么?可能因为:第一,为了安全。如果皇帝睡了,而妃嫔没睡,起了歹意,谋害皇帝呢!第二,为了健康。妃嫔离开后,皇帝可以安静地睡眠休息。第三,为了工作。皇帝要上早朝(懒惰皇帝除外),天亮四点左右就要起床。妃嫔不离开,会误了早朝的。

有人问:雍正帝有个儿子叫弘瞻(yàn)吗?有的。弘瞻与允礼、雍正帝、雍正妃子之间的四角关系真实历史是怎么回事?是和电视剧里

的弘瞻一样的吗?

先说允礼。果亲王允礼真有其人,是康熙帝第十七子,比雍正帝小十九岁。雍正帝45岁即位时,允礼26岁,为果郡王,管理藩院事(负责民族等事务)。两年后,谕旨:“果郡王实心为国,操守清廉,宜给亲王俸。”享受亲王待遇,不久晋亲王。后管户部,兼管户部三库。雍正帝临终前,遗诏果亲王辅政。乾隆帝即位后,命允礼总理事务,赐亲王双俸,免宴见叩拜。果亲王熟读诗书,比较擅长书法。

因允礼体弱多病,命在府邸办公。乾隆三年薨,四十二岁,乾隆帝亲临祭奠。允礼没有儿子,应十六阿哥庄亲王允禄等请求,以雍正帝第六子弘瞻过继为后,主要为接续香火并解决郡王待遇问题。这个弘瞻不可能是允礼与雍正帝妃嫔的私生子。

次说弘瞻。弘瞻在《清史稿·诸王传》里有记载,是雍正帝第六子,生于雍正十一年,母为贵人刘氏,后晋嫔妃。雍正帝死时,弘瞻三岁。乾隆三年,六岁的弘瞻过继给康熙帝第十七子果亲王允礼为后。弘瞻比其四阿哥弘历小二十二岁。弘瞻善诗词,雅好藏书。他对属下管教很严,经常晨起披衣巡视,遇不法者杖之,故无敢为非者。节俭善居积。因圆明园九州清晏失火,弘瞻后到,与诸皇子谈笑露齿,乾隆帝不高兴,定其罪,降为贝勒,免除一切差使,就是免去一切职务。从此以后,家居闭门,心里抑郁,两年后病重。乾隆帝到王府看望,弘瞻在卧榻间叩头自责。乾隆帝握着他的手,沉痛地说:以你年少,所以只是稍加惩戒,哪能惭愧至此呢!恢复郡王,不久即死。

再说妃子。作为雍正皇帝的妃子,同御医,或同小叔子允礼私通,绝不可能,绝无此事。御医给妃嫔看

病,须两人同行,把脉时,隔着帷幔,不能用手直接把脉。据明清史的后妃传记记载,明清两代没有后妃到尼姑庵去修行的事,这种曾是唐朝武则天后的故事,移花接木,安到清朝,一笑而已,不必当真。皇帝的兄弟一般是见不到妃嫔的。

养心殿还见证了清朝嘉(庆)、道(光)、咸(丰)衰落,同(治)、光(绪)、宣(统)覆亡的历史,隆裕太后《逊位诏书》,则是在养心殿签署的。

咸丰帝31岁病死,其后三帝——同治帝6岁、光绪帝4岁、宣统帝3岁做大清的国主,三位寡妇——慈安、慈禧、隆裕做大清的主宰,三位亲王辅政。另外两位离宫亲王一——醇亲王奕譞和他的儿子醇亲王载沣执掌大清的朝纲,皇权掌握在这三个孩童、三个寡妇、两个亲王手里,这就表明,清朝气数已尽,清廷大厦倾覆,清帝皇权结束,已为历史定数。在清末民初的日历上,有三个重要的日子。

宣统三年八月十九日,同盟会组织武昌新军起义,起义军成立湖北军政府,黎元洪为都督。随之,湖南等十三省相继响应,宣布独立,清政府迅速解体。不久,各省代表到南京开会,推选孙中山为临时大总统,决议改用公历纪年。本年为辛亥年,史称这年的鼎革之变为辛亥革命。辛亥革命敲响了清王朝的丧钟。

宣统三年十一月十三日,孙中山在南京就任中华民国临时大总统,宣告中华民国成立。此间,袁世凯与孙中山密商,孙中山许袁世凯继任大总统。

宣统三年十二月二十五日,以宣统帝奉隆裕太后懿旨的名义,颁布宣统皇帝逊位诏书,宣告清朝退出历史舞台。从此,结束了268年的清朝统治,也结束了中国两千多年的帝制。