



在八极拳比赛中



花枪也很精通



与人练习对打



比赛前等着上场



震功夫

张震借拍摄《一代宗师》的机会拜师学武，如今已成八极拳“拳王”

震下苦功：全国比赛终获一等奖

张震介绍，王家卫在开拍《一代宗师》前，结识了八极拳第八代传人、北京八极拳协会会长王世泉。2009年，王家卫把张震带到王世泉老师面前，王世泉问张震，“你是真练，还是为应付电影练个架子？”张震回答：“真练。”

张震的“宗师之路”由此开始。3年来，在北京霄云路的小树林里，早上3个小时，晚上3个小时，春夏秋冬，风雨无阻。

张震属于力量型，因为已经过了三十岁，柔韧度相对更难练，在压腿、压背的时候甚至疼痛到流泪。因为要拍电影，张震练拳的时间并不宽裕，但他靠着认真和坚持，并且用心去揣摩，竟然在上周六于长春举行的全国八极拳比赛中获得了青年组一等奖。“功夫这种东西，临时抱佛脚没有用的，得看平时的积累。这个成绩，不同于电影奖项，这更是对我个人精神的一种肯定。即使电影上映后，我还是会把这门武艺继续练下去，也是让自

己多一种人生选择的可能。”张震说。

《一代宗师》的宣传人员告诉记者，在师父的引荐下，张震结识了其他流派的八极拳高手，并得到指点。而对于张震在这次比赛中的表现，师父王世泉表示很满意，“他一点没紧张，表现很好。”

梁朝伟练咏春不比张震时间短，对于两人是否交流过练功心得，是否切磋过武艺的问题，张震表示，在梁朝伟面前，他会有所保留，不会把绝招练给对方看，会留一手。

震有感想：练拳改变了我的性格

张震坦言，此前在拍《卧虎藏龙》时，武术指导袁和平对自己的“功夫”很是不屑，所以自己只能乖乖按照对方的要求照做。这次拍《一代宗师》，王家卫希望张震去练八极拳，有了这个机会，张震很兴奋。“虽然过程枯燥难

耐，但我最终坚持了下来。因为我了解了八极拳，已经可以跟导演和八爷(袁和平)讨论，八爷也开始听我的意见了。”张震说。

说到学习八极拳的收获时，张震表示，八极拳打起来很酷，可以练身形，也可以修

身养性。“因为练习八极拳，我的性格也改变了很多，以前是一根筋，叫我怎么做，我就一二三四五地去做。现在我就比较有自己的想法，会更主动一些，听着身体的呼喊和心里面想要的，决定应该怎么做，这是练拳前后很大的差别。”

延伸阅读

除了拍戏，他们还有一手

借着扮演角色的机会，张震苦学八极拳，并成为了武林高手。其实不止是他，圈中还有不少明星，在演戏之余，学到了诸多本领。当然，他们能够在某一方面有所专长，绝对是花了很大功夫的。



苗圃试驾飞机

李安：为拍新戏考到潜水执照

大导演李安执导的《少年派的奇幻漂流》近日正在上映。片中诸多的水中戏让很多观众感慨：为了把这些戏拍好，当时摄制组一定没少吃苦吧。确实，李安在台湾台中水滴机场搭景拍摄《少年派》的时候，因为有不少戏需在水中取景，所以他拍戏前做足了“功课”——56岁的他还带着两个儿子李涵与李淳特地带起潜水。李安助理李良山近日透露：“导演想了解海底拍摄细节，尝试考潜水执照，没想到真的考上了。”

张柏芝：滑冰技术堪称“专业级”

与张震的“孔武有力”相比，

张柏芝的“绝技”就显得柔美得多，那就是滑冰。近日，张柏芝在某购物中心内的滑冰城里滑冰，被网友用手机拍摄了一段录像。视频中身着绿色休闲衣的张柏芝不仅姿势优美，更挑战了单腿站立、转圈等多个高难度动作。张柏芝的滑冰技术立刻赢得网友的赞扬，“没想到张柏芝这么会滑冰！”

据悉，张柏芝酷爱运动，尤其是滑冰，此前还有媒体曝光了张柏芝早年的滑冰照，在冰上优美滑动的张柏芝似一只纯美的白天鹅。众网友纷纷大赞张柏芝多才多艺、身手不凡。

苗圃、朱莉：开飞机翱翔蓝天

相比较张震、李安、张柏芝的技能，苗圃与安吉丽娜·朱莉所掌握的技术更为特别——开飞机。

这绝对不是一般人学得来的。

据悉，早在2008年，苗圃就已经拿到了飞行驾照，仅学费就花掉了30万元。说起迷恋上飞行的原因，苗圃说她有个做飞行员的表哥，常常在她面前提到飞行的乐趣，于是飞行就成为了苗圃童年的梦想。在得知个人也可以报考飞机驾照后，苗圃立刻报了名。在进入航校学习之前，苗圃按照国家招飞标准接受了严格的体检，其中包括视力和旋转训练，最终顺利通过。据传，苗圃已经拥有一架400万的私人飞机，每年养飞机花费约50万。

而安吉丽娜·朱莉更为生猛，她曾经表示：“我喜欢自由，驾驶飞机的感觉是这个世界上最棒的。”对于飞翔的迷恋，甚至在怀孕期间的朱莉都没有放弃飞行，有孕在身她就挑战“高难度任务”——在德克萨斯州的一块空机场上驾驶私人飞机翱翔。

邱启明否认下跪做秀 称还要回归新闻主持

3日，湖南卫视《女人如歌》主持人邱启明，就上周节目中自己半跪着与盲人按摩师陈秋莲交流引发的做秀争议予以回应。

邱启明表示，这样做是一种态度，并非做秀。他说：“对一些特殊群体，人们要去顺应他们并学会照顾他们，这体现的不是一个人的绅士风度，而是社会的态度。”《女人如歌》播出后，观众指邱启明和朱丹的风格完全不搭，邱启明明显缺乏娱乐感觉。对此，邱启明表示大家把娱乐主持都定型了，他说：“我还是回到新闻平台的，娱乐和新闻两者都要兼顾，若在娱乐这一块把我弄死了，我就回不去了。”

许青红

《魁拔2》：属于青春人群的动画片

国产动画电影《魁拔2》在经过了两年的筹备和制作后，最终确定于2013年的春节档即大年初一(2月10日)以2D、3D版同步上映。片方近日还发布了一款先导海报，并表示《魁拔》系列电影与以往只面向低龄儿童国产动画电影不同，这是国内首部明确将主流观众定位在青春人群的动画电影。

电影《魁拔2》全名为《魁拔之大战元泱界》，延续了第一部的情节，讲述历经重重磨难之后，主人公蛮吉和蛮大人终于登上开往涡流岛的曲境一号，随神圣联军一起踏上征讨魁拔的死亡之路的故事。在已曝光的海报中，一颗犹如电影《指环王》中索伦魔眼一般的巨眼，狰狞地怒视着一切生物。而这颗巨眼的中心，则映射着片中的男主人公蛮吉。 新快

《弹琴说爱》：音乐剧中的另类

赖声川经典名剧《弹琴说爱》将于12月29日晚在南京人民大会堂震撼上演。记者昨天获悉，因该剧口碑十分不错，又逢新年，连日来南京及周边歌迷、歌迷、话剧迷纷纷前来抢票，部分价位门票已所剩无几。

据悉，《弹琴说爱》之所以能吸引如此多类型“乐迷、歌迷、话剧迷”，与该剧的表现形式有关，因为它绝对是一出另类的音乐舞台剧。《弹琴说爱》包含了多种表现元素，经典名曲的弹奏、流行歌曲的演唱、诙谐有趣的表演、精彩辩证的对话，令场面充满了趣味和情调。

据了解，整部剧分为三个部分：自我介绍、疯狂授课与人生感悟，连接全剧的不是情节而是音乐，演员们不只是弹琴、还要唱歌，更要畅所欲言，聊音乐、聊生活、聊人生感悟。 现代快报记者 刘磊

新华书讯 刘磊 整理

《职业职往》嘉宾杨石头周六来宁传播奋斗正能量

12月8日下午2:30，《职业职往》最受欢迎达人、前奥美国内事业群副总经理、智立方集团董事长兼CEO杨石头将携新书《摸着石头过河》做客南京新华书店新街口店，与读者交流面试求职、激活潜能等人生奋斗心得，传播奋斗正能量。

安意如周六携新作《再见故宫》来宁签售

12月8日下午4:30，百万畅销书女作家安意如携新书《再见故宫》做客南京新华书店新街口店，举办签售暨读者见面会活动。该书是安意如与“故宫摄影第一人”李少白联手推出的新书，力图用文字和影像全景式解读紫禁城风云，寄托对这座世界上最大最宏伟的宫殿的怀想，倾诉对历史的反省和追思。全书分为“奈何”“涟漪”“遗憾”“秉政”“衰荣”“盛衰”“凄怨”“悲凉”八品。

