

帅成这样 你怎么演喜剧?

杜汶泽健身照曝光,一身肥肉变成人鱼线、腹肌,胖子成男神,获赞“太励志”!

娱乐圈被杀猪刀折磨的男神女神不在少数,每次曝光都要让粉丝的心碎一地。然而,娱乐圈里也不乏励志典范。昨天,有网友晒出杜汶泽最近的照片,图中他一改以往土肥圆形象,要棱角有棱角,要腹肌有腹肌。不少网友惊呼:“太励志了!连杜汶泽都瘦下来了,我们还有理由不瘦吗?”

现代快报记者 陆一夫

新任男神

杜汶泽:半年锻炼加健康饮食

正在为电影《豪情2》努力瘦身的杜汶泽20日晒出健身成果,只见他身露人鱼线,肌肉结实,当年的肥仔模样已经不见踪影,连面部也神奇变瘦,更酷似梁朝伟,获赞“励志哥”。

一向肥胖的杜汶泽为了筹备新片,近半年来狂运动加节食。昨天中午,杜汶泽晒出健身成果,只见他身露人鱼线,肌肉结实,和当年肥嘟嘟的模样相比较,似乎已经换了一个人。

而他自己也在社交软件上传授瘦身秘诀:“花了半年时间在健身房,每天一小时带氧运动,一周三至四日的举重。但是三成靠举七成靠食,控制饮食才是关键。每天摄取足够蛋白质,少食多餐,

过午不吃淀粉质,戒绝油与糖。不要相信任何秘方,只能相信你自己的决心和纪律。修身路漫长,别以为一丁点的成就就等于成功了!现在,才刚刚开始!大家努力!奋斗!”

网友点赞

@邝思敏:我觉得杜汶泽瘦了以后帅了好多啊!

@树子:帅成这样!那他以后还怎么演喜剧片?!悲剧!

@王容江:一定是我打开的方式不对。

@雅琪:我也好想瘦下来,可是臣妾做不到啊!

正面教材

除了杜汶泽,娱乐圈中也不乏其他励志男星。之前,电影《激战》又掀起了“肌肉战”的高潮,同时为电影带来口碑和票房。健身爱好者发问:如何练成张家辉、彭于晏那样的肌肉?明星为拍电影练成肌肉付出什么代价?

彭于晏

易胖体质的他,全身脂肪现在只有3%

彭于晏,拍摄《翻滚吧!阿信》已经练到体脂率6%。到了《激战》,已变成3%。清晰的肌肉线条,发达的双臂肌肉、古铜色皮肤,倒三角形身材,足以让影迷尖叫。

你大概不曾想到,彭于晏小时候是个胖子,“我妈说我生下来有5公斤重,把她骨盆都压裂了。”而他的体质是易胖型,今年春节时,他与家人去马尔代夫度假,“我放纵自己狂吃,没想到就此胖了8公斤。幸好恢复正常运动及饮食,人鱼线又乖乖现形了”。



张家辉

原来身材消瘦,一年后练出六块腹肌

早已年过40的张家辉,两块胸大肌、六块腹肌凹凸毕现,让人觉得不可思议。原来文质彬彬的张家辉,咋就瞬间变肌肉男了呢?

张家辉说,这么多年接拍电影,很多时候都要露肌肉。拍《大追捕》时,为了接近角色真实感,张家辉还主动找健身教练,希望通过特训实现李小龙级别的身形。长达半年的魔鬼式训练中,张家辉戒掉一切致肥食物,早餐只吃牛奶香蕉和麦片,午餐和晚餐只吃鸡肉和菜。此外,也进驻健身房,每星期6天,每天3至4个小时的超高强度训练,包括跑步、哑铃、拳击和有氧器械等全套健身特训。最后变成了“钢条男”,但戏一拍完,张家辉没维持身材,“恢复正常的生活比较舒服。”轮到拍《激战》,张家辉又健身近一年。

导演林超贤说,张家辉本身脂肪少,所以要练成肌肉,在体能上挑战很大。张家辉说:“第一件事就是增加重量。我这种身材消瘦的人要练出肌肉来,首先要多吃,不是那些大鱼大肉,好吃的东西。多吃蛋白质和碳水化合物,鸡蛋、牛奶、牛肉,这些是形成肌肉的原料。”



尖下巴显形



脱衣有肉

穿衣显瘦



曾经「丰乳肥臀」

反面教材

连杜汶泽都被封为男神,可见每个胖子都是潜力股。不过娱乐圈中有些男神“自暴自弃”,任凭自己的肚子一天天大起来。



梁朝伟

今年七月份,叶童与陈国熹结婚25年,他们在一餐厅包场搞派对庆祝,两人的圈中好友梁朝伟、张学友、吴君如夫妇、曾志伟、邱淑贞夫妇等都现身捧场。一行人最终逗留至夜里12时左右才陆续离开。

梁朝伟走出时低着头,醉意很浓的他上车后就头靠在椅背上,看到记者拍照也脸无表情。看到男神变成了这样,不少粉丝感叹:“岁月真是一把杀猪刀。”

基努·里维斯

今年5月19日,好莱坞男星基努·里维斯现身戛纳电影节,不过基努·里维斯的到来却让好莱坞一片哗然。这位往日迷人的大帅哥带着暴突的双下巴和肥壮的身材出现在一艘快艇上,看上去又老又胖。基努·里维斯这位昔日男神已被摧残得似邋遢大叔,真叫人不忍再看。

不少人猜测,在休整期的里维斯可能是因为拍摄电影《太极侠》而松懈了健身工作,导致严重发福。据报道,他还有可能会和瑞茜·威瑟斯彭出演科幻片《旅客》,不过这个身材实在是让粉丝和媒体大跌眼镜。

莱昂纳多

当年《泰坦尼克号》上映时,莱昂纳多深邃的双眼和金色的头发让多少影迷意乱情迷。十几年过去了,当莱昂纳多出现在《了不起的盖茨比》中时,不少影迷发现昔日男神已经发福了不少。有网友拿出他当年的照片进行对比,“除了深情的眼神没变,外形差了好多啊。”

今年7月底,有外国媒体拍到莱昂纳多带着新欢吃饭,照片中的他不修边幅,肚子明显凸起,胡子拉碴,男神形象不再。



浮世绘

传朱莉只剩5年寿命 列临终清单盼结婚

尽管38岁的安吉丽娜·朱莉今年初为了降低罹患乳腺癌的风险,已经进行了双乳腺腺切除及乳房再造手术,但似乎仍没有增加太多信心。

美国著名八卦媒体《National Enquirer》报道,其实她估计自己只剩3-5年可以活,再久也活不过45岁,因此为了“所剩无多”的日子,她已经列了一长串临终前必须完成的清单,而第一件事就是赶快和布莱德彼特结婚。

该杂志报道,朱莉认为自己会早死是无可避免的事,因为不仅她的妈妈玛榭琳在2007年57岁时就因乳腺癌去世,包括她的外祖父、外祖母和舅舅,也都因癌症提早离开人间,因此更加让朱莉笃定认为,做手术只是稍微延长她的生命,她终究会早死。

因此她决定在“最后几年”,努力充实过日子,于是列出长长清单,把自己想要完成的事全都列了出来,其中首要之急就是赶快和小布结婚,因为她希望确定两人的夫妻关系,6个小孩的未来才更有保障,这也是朱莉最牵挂的一件事。 辛卯

王全安谈《团圆》: 吃饭是团圆的仪式

前天中秋节,王全安电影《团圆》应景上映。3年前,在第60届柏林电影节上,该片斩获了该届电影节最佳编剧银熊奖。片中,“奥斯卡奖”终身评委卢燕和台湾“老戏骨”凌峰饰演一对分离多年的夫妻,卢燕清唱的《天涯歌女》别有味道。

虽然该片口碑非常好,但是近年来获奖文艺片的票房总是火爆不起来。王全安却表示并不担心,他也会继续拍文艺片:“我从不为找资金焦虑。其实我的前几部获奖作品只是小试牛刀。现在练习做完了,是时候该赶快拍戏了。”

片中,王全安展示了很多一家吃饭的镜头,李安也很喜欢用吃饭展现故事,对此王全安说:“吃饭对中国家庭来说,具有一种代表团圆的‘仪式感’,我们也习惯在餐桌上面对和解决问题。其实人的胃,远比思想更深刻,尤其在身陷局促或紧张局面时,感性比理性更容易厘清问题。中国人对吃的天赋,能把感情出现隔膜的一家人连在一起,电影里的饮食,讲的是一种‘联系’。”

现代快报记者 沈梅

快播报

黄鸿升将来宁签售《超有感》

■时间:9月29日

■地点:新街口淘淘巷

台湾著名歌手、演员、主持人黄鸿升将来宁签售其新专辑《超有感》。黄鸿升在担任台湾综艺节目《娱乐百分百》主持人后,人气可谓是一路上升。此次来到南京,他会与南京电台《心动885》的DJ搭档主持,相信不同的主持风格会让他们擦出不少火花。据悉,在南京有“嘻哈小天王”美誉的朱小磊为淘淘巷制作了主题曲,该曲由他和知名DJ小崔共同演唱。

实习生 那颖祺
现代快报记者 沈梅