

艺多不压身

“学霸”演员戏更能服人

本报综合消息《爱乐之城》在今年奥斯卡拿下 6 项大奖，由男、女主角瑞恩·高斯林、艾玛·斯通演唱的歌曲《繁星之城》更是一举获得“最佳原创歌曲”。据悉，为了完成电影，两位主创几乎没日没夜地练习唱歌跳舞，高斯林更是在全无基础的情况下苦学钢琴技艺，在网上引发热议。

都说艺多不压身，其实在国内娱乐圈也有不少像艾玛·斯通、瑞恩·高斯林这样的“学霸”级人物，几乎是每拍一部戏就学一项技能，他们的学习能力、学习精神获得观众的一致点赞，传递出“活到老，学到老”的正能量。

高斯林三个月学会钢琴 导演发现没有必要找替身

好莱坞电影《爱乐之城》在全球热映，上周更是在奥斯卡颁奖典礼上拿下 6 项大奖成为大赢家。作为一部歌舞片，影片对演员在唱歌、跳舞、乐器演奏方面要求极高。为了更好地完成导演的要求，主演们为之付出辛勤的努力。

在片中出演爵士钢琴师的瑞恩·高斯林透露，影片筹备 3 个月，导演给演员安排了几个场地，有排练钢琴、舞蹈、演唱的房间，房间里有简单的舞台道具，演员们和服装、化妆部门人员一起协同练习。为了演好《爱乐之城》，高斯林在开拍前 3 个月苦练跳舞、弹琴等各项技能，钢琴几乎零基础的他每天苦练两小时，足足练了 3 个月才学会弹钢琴。“爵士钢琴是比较独特的风格，演奏起来并不容易，所以这是个大挑战。”高斯林说。

不过，导演查泽雷原计划在拍摄高斯林弹琴的镜头时，邀请专业演奏家充当替身，但后来却发现完全没有这个必要，高斯林很顺畅地完成了表演。最后，查泽雷决定高斯林片中有关钢琴的镜头全部由他亲身上阵，而且全部采用长镜头，没有剪辑，没有替身或者特效。

此外，《爱乐之城》男、女主角还为了角色积极练习舞蹈。艾玛·斯通表示，她与“高司令”在电影开拍前上了三个月的舞蹈课，学习踢踏舞、爵士舞、华尔兹等。他们在片中展现了曼妙的舞姿，让无数影迷为之倾倒。在拍摄山坡上的踢踏舞片段时，“石头姐”甚至被高凳绊倒，但她却在正确的位置起身完成了镜头。

还有不少“学霸”演员 每拍一部电影学一门技能

瑞恩·高斯林与艾玛·斯通为了角色展现出超强的学习能力。事实上，在国内的文艺圈，也有不少像他们一样的“学霸型”演员。

自从拥有了自己的美食节目《十二道锋味》，谢霆锋在娱乐圈“厨神”的地位渐获认可。前不久，由他主演的电影《决战食神》全国公映，厨艺精湛的他不仅亲身上阵贡献了不少秀刀



瑞恩·高斯林和艾玛·斯通

工的镜头，还当起影片的“美食总监”，亲自设计每一道菜品，严格把关它们 在电影中所呈现出来的画面效果。除此之外，对美食精益求精的谢霆锋在电影拍摄期间，特地飞到日本京都学习寿司做法，务求每一道菜的每个细节都处理得细致入微，专业态度获得网友点赞。

电影《追凶者也》的故事发生在云南一个边陲小镇，饰演宋老二的刘烨在戏中需要全程说云南话。作为北方人，刘烨的压力着实不小，为此，他特别在电影开拍前 3 个月，跟着导演曹保平的云南籍研究生学习方言，只为了能够更快融



张震

入角色。

电影《罗曼蒂克消亡史》要求所有主演都必须讲上海话，为此难倒了不少明星，但大家都努力学习。章子怡透露，闫妮学习上海话，都快把舌头绕断了。

彭于晏在拍摄《翻滚吧！阿信》时，花费长达 8 个月的时间苦学体操；拍摄《激战》时又接受专业拳击手训练，最终练出体脂不到 3% 的完美身材；为了拍摄《黄飞鸿英雄有梦》，他苦练南拳一整年；在《破风》剧组他又接受了为期半年的单车“魔鬼训练”；拍摄电影《湄公河行动》时，他花费大量时间操练枪械，学习泰语、缅甸语。

张震也是每拍一部戏学一门技能。拍《深海寻人》时，他学习了潜水；拍《吴清源》时，他学会了围棋；《聂隐娘》拍完，他学会了近身剑术；拍摄《爱你爱我》，他还跑去学了一段时间做面包。而最为人称道的是为了拍摄《一代宗师》，他苦练 3 年八极拳，并在全国八极拳比赛中获得青年组冠军。对此，张震谦虚地道：“这只是我一种进入角色的方式，因为我本科不是学表演的。如果我没有非常充实的基础，演的时候会觉得心虚、不踏实。”

（黄岸）

黎明执导首部电影 讲夺宝故事

本报综合消息 香港“四大天王”中终于有人开始当导演了，这一次黎明走在了前面。他首次执导的电影《抢红》是一部夺宝枪战电影，由黄建新监制，张涵予、黎明、王耀庆、杜鹃主演，定于 5 月 19 日公映。

电影《抢红》讲述了生活窘迫的专职司机张水（张涵予 饰），去法国让自己同在孤儿院长大的义弟韦力（黎明 饰）帮忙，竞拍夺取一

瓶称为“酒神”的珍宝。而另一方，土豪老板方长方（王耀庆 饰）也参与了竞拍，螳螂捕蝉黄雀在后，夺宝之旅由此展开。影片走的是悬疑加喜剧的风格。

据悉，配合电影故事内容，《抢红》剧组专门远赴法国取景拍摄，导演黎明透露，这次将会为观众展现一个从未见过的影帝张涵予形象。

（王金跃）

郎平术后康复训练

直言多年后可以重新蛙泳

新华社华盛顿 3 月 6 日电（记者 李博闻）美国当地时间 6 日上午，不久前刚刚手术的郎平来到位于洛杉矶的健身中心进行康复训练。“以前蛙泳好多年游不了，（这次）手术后几次游泳觉得非常正常，没有疼痛感，非常开心，”郎平说。

当天的康复训练持续了一个多小时，郎平先是骑了 20 分钟的单车，随后来到垫子上，只见郎平拿出一张纸，上面画着各种人体训练图，按照图示进行拉伸训练。“每个星期有不同的康复计划，我就按照图上的计划来做。”随后，郎平来到器械区进行了腿部力量训练和游泳恢复。

据郎平介绍，恢复训练主要分三个部分。第一是功能训练，“骑自行车目的不是在于力量，而是看脚能弯到哪个程度”。第二是拉伸和一些简单的力量训练，“比如整个腿四周的肌肉，运动当中的侧走、两侧走、以及一些蹬腿、上台阶等”。第三部分是心肺的训练，比如游泳等。

据了解，郎平的康复一天一次，前前后后一个半小时左右。“练两、三天觉得伤痛有一些反应，可以停一天。”但

她也表示，自己会尽量每天坚持，否则手术效果就不好了。“虽然疼的地方解决了，但一定要用周边的肌肉去保护手术的位置，所以康复是比手术时间更长，更需要耐心的项目，”郎平说。

在进行到一半左右的时候，康复师发现郎平额头有细汗，于是让她停下来休息，同时吃点备餐。“由于血糖原因，我康复训练时会随身携带一些备餐，”吃着燃烧杯里的面条和一些新鲜水果，郎平说。

1 月下旬，郎平在芝加哥进行了右膝关节置换手术，并在 3 月初返回洛杉矶进行第二阶段康复。相比芝加哥，加州温暖的阳光对于需要多出去走走的郎平来说更合适，进行康复的健身中心距离郎平在洛杉矶的住所车程 20 分钟左右，也比较方便。

此外，在郎平赴美手术至今，有专门的厨师照顾她的饮食和生活，并由营养师根据她的身体和恢复情况开出菜单，由厨师根据菜单来做。从这一个月多时间来看，郎平对于这位擅长家常菜的老师非常满意，更是在微博表示自己过上了“饭来张口”的生活，让弟子们和球迷们不要担心。

NBA 常规赛：

快船胜凯尔特人

3 月 6 日，在 2016-2017 赛季 NBA 常规赛中，洛杉矶快船队主场以 116:102 战胜波士顿凯尔特人队。当日，快船队球员格里芬（前左）与凯尔特人队球员约翰逊在比赛中争抢篮板球。



新华社/图