

胡静：“美女蛇”的颜值靠瑜伽来守护

《人民的名义》掀起了全民看剧热潮，这部反腐题材的电视剧得到各个年龄阶层观众的追捧，可谓万人空巷。在这部男人戏当中，饰演山水集团CEO“高小琴”的胡静显得格外引人注目。

当年胡静凭借《孝庄秘史》中的苏茉儿一角迅速走红，她的演技出色、五官精致、气质迷人，令人印象深刻。十多年过去了，让吃瓜群众们很是意外，在《人民的名义》里一袭红衣出场的“高小琴”竟然依旧是当初的那个冻龄美人，不仅美貌一点没变，比以前还更有气质、更有女人味了。

这是胡静第一次饰演女商人，而且还被称为是“美女蛇”的女商人，压力自然不小，剧本看到后背冒汗。不过，在胡静的演绎下，“高小琴”八面玲珑，妩媚妖娆，处世不卑不亢、对人软硬兼施，与身居要职的官员打起交道来游刃有余，左右逢源。在一众前辈演员们面前，胡静演技不仅没有掉链子，还将这位周旋在各个高层之间的女商人演绎得惟妙惟肖，成为该剧一大亮点。除了用“时刻较真”的态度钻研演技，能演好高小琴这一角色，和胡静平日里就勤于修炼自身的习惯分不开，从仪态到气质都是没得说。

胡静出生于1978年，今年已经近四十岁了，还是一个八岁孩子的妈妈，但因为常年练习瑜伽，她的状态一直保持得非常好。胡静对身材的管理向来很有一套，在刚生完宝宝不久，她就出过一本《瘦身大王》分享自己产后一个月内减重40斤的奇迹。当妈妈以后，她发现全身上下以手臂的赘肉最难减，就自己发明了一套操，专门针对手臂的肥肉。不过，每次做这套操时，丈夫都笑她像抽风，她却不以为然：“我不管人家怎么说，就把自己想象成吧台里的调酒师，要点就是高起高落，有节奏有力道，做的时候如果面前有面镜子，你会清晰看见自己手臂上的两坨白肉在抖动，非常吓人。除了把它弄掉，你别无选择！”

胡静经常会在微博上分享自己练习瑜伽的照片，练习地点她大多都会选择在亲近自然的户外。其中有一组在林间做瑜伽的照片特别惊艳，被网友大赞“美若天仙”。不论是抬腿、马步还是劈叉，胡静都动作标准且表情轻松，可见柔韧度一流。胡静非常喜欢大自然，也爱好运动，比如喜欢去山中跑步、去溪边练气功，和儿子一起户外锻炼，积极健康的生活方式就是她的“冻龄秘籍”。

说起和瑜伽的渊源，不得不提胡静小时候其实还是个体操运动员。在不足六岁时，胡静就因为身体条件好，被教练带在身边训练体操。高强度的封闭训练让小胡静天天以泪洗面，妈妈舍不得她练得一身是伤，终止了她的体操训练。“我爱艺术体操，虽然自己曾经有过‘背叛’，但它仍然是存于心底的一丝梦想，至今我还怀念那种感觉。”长大后，已经远离体操的胡静也并没有放弃对体操的执着，她渐渐把这种兴趣转换成了瑜伽，还特意跑到东南亚拜师学艺，“我学习的这种瑜伽是体操的一种演变形式，它没有体操那种大幅度的运动，但是它可以激发人体的一种潜能。”



舞台是一阵风，技艺才是美好的梦

【文/蔡娴】

林俊杰：必须完成的赛车梦

去年二度荣登歌王后，林俊杰选择休息一年不出专辑，但他仍一刻不得闲，除了努力写歌还歌债，也终于有时间圆了自己职业赛车手的梦想。

本来对赛车就极为有兴趣的他，在教练的指导以及自己的苦练之下，顺利考取了国际汽车联合会(FIA)的国际赛车驾照，总算完成了从一个狂热车迷到职业赛车手的转变。对任何事的努力态度令粉丝佩服，但林俊杰表示，目前尚未正式比过赛，希望有一天能有机会出赛。

林俊杰从小学的时候就开始看F1比赛，打电动也喜欢玩赛车游戏，他很喜欢那种速度感和刺激感，会去挑战一些高难度的转弯和特技。他坦言小时候就喜欢赛车，偶像是F1“车神”埃尔顿·塞纳，考赛车驾照的想法已经好几年了，但一直抽不出时间好好安排，这次是他要求自己“必须完成一个未完成的梦”，于是刻意排开所有事情，给自己留足时间圆梦。林俊杰表示，考赛车驾照最需要准备的是“精神上的准备”，因极度考验耐力与集中力，不可以有任何杂念。

成功考取赛车证照后，林俊杰说：“不是要证明给任何人看，而是多年来一直放在心中的一件事，要鼓起勇气完成它。”林俊杰还在脸书发布了自己练习赛车的影片，他表示自己会把喜欢的事当作努力进步的目标，不论是游戏、运动、工作，总秉持着一种和自己竞赛的精神，不断挑战自己为目标努力。“时候到了，创作歌手、演员、主理人，今天开始林俊杰也是职业赛车手。”一番话让不少粉丝猛赞，敬佩他对任何事的努力精神。

“我看赛车，支持赛车是因为我知道那是一个很激烈的运动，是有一定冒险程度的运动，我很羡慕那些专业的赛车手能够在高速度、高压、高危险度的情况下，还能保持高难度的动作和冷静与淡定。”

作为狂热的F1车迷，林俊杰自然非常乐于结交F1车手。继去年与红牛二队车手维尔格尼共进晚餐之后，在刚刚落幕的F1喜力中国大奖赛前，林俊杰又在微博晒出了和梅赛德斯车队车手刘易斯·汉密尔顿的合影，还高喊“F1 forever!”

随后，他还陪同汉密尔顿参加了卡丁车少年车手比赛，并手把手教汉密尔顿写毛笔字，相见甚欢。林俊杰表示，在获得赛车驾照后，自己对第一次能以非歌手的身份出席赛车相关活动感到很兴奋。他希望自己不仅作为一个充满正能量的公众人物，也能发挥自己在赛车领域的才华，给青少年传递积极正面的鼓励。

虽然，今年因为工作没能亲临中国大奖赛现场，但赛后林俊杰也特别发文恭喜上海站分站冠军汉密尔顿，两人还在微博上互相关注、互动，已然成为了好友。不知林俊杰何时会迎来属于自己的冠军奖杯呢？

