

## 光鲜地伤痛着，冷暖自知

张一山的演技从《家有儿女》开始萌芽到《余罪》开始炸裂，再到《春风十里不如你》的游刃有余，一路让人充满惊喜。就是这样一个靠实力打拼的演员，前不久自己爆料：工作超负荷、作息颠倒，导致自己的身体出现了问题，“身体不好，一直生病，一场很漫长的病”，因此打算年底暂别娱乐圈。

事情源于前段时间张一山接受采访的一段视频。在采访视频中，张一山坐在椅子上一脸疲惫，说话的时候时不时还会打个哈欠，看起来非常劳累。张一山在采访中谈到自己出道12年，能走到今天，真心很不容易：“这个圈子也不是完全凭借实力就能战胜一切的，有很多与利益挂钩的事情，没有什么人情味在里面。”

在很长一段时间里，张一山出演了大大小小不少的影视作品，却都没能盖过当年《家有儿女》的成功。直到去年，网剧《余罪》再次把张一山抛上天空，然而再次爆火之后，张一山的工作量也随之暴增。张一山表示，拍戏时一天只能睡四五个小时，每天拍完戏回酒店发一会儿呆后就要卸妆洗澡看剧本。从经纪人的微博可以看到，纵使身体再疲惫，信守承诺的张一山即便是看完医生后也要立刻马不停蹄地投入到工作当中。作为演员，因为合约的牵制，生活作息时常不能由自己做主。长期忙于工作的张一山身体始终处于亚健康状态，但他却从不停歇，用实际行动履行自己所说的话：“做一个有责任、有担当的人。”

如今，他更是表示，自己再也不会参加真人秀了，这种相对于演戏少投入高回报的工作方式，并没有让他红了眼。等复工后，依旧会把重心放在拍戏上。

关于他一直生的病，在早年间的采访中他已经透露过。在拍摄《家有儿女》时已经患有胃病，曾经因为胃疼而疼到站不起来。后来，更是因为拍戏时不能按时吃饭而得了胆囊炎，在《余罪》期间去医院检查时，更被医生告知胆囊上长了息肉。此外，他也表示“没有生活就没法演戏。”张一山看得很清楚，他懂得什么时候努力，什么时候适当让自己沉一沉，张弛有度，才能走得长远。

伤病缠身的还有吴京。6岁开始断鼻子，8岁脑袋开花，14岁下肢瘫痪，17岁脚断，身上甚至缝了不下100次针。吴京连自己的婚礼都是拄着拐杖去的，他在圈内是出了名的拍戏不要命，出道22年来坚持不用替身，无论是在《太极宗师》中打断手指，《小李飞刀》中炸伤右眼，还是在《男儿本色》中韧带撕裂，吴京的受伤之路似乎从来没有停止过。而在拍《战狼2》的时候，吴京同样受了不少伤。

随着《战狼2》口碑票房双丰收的同时，吴京也成了黑马导演、IP人气明星。而当电影的宣传工作告一段落，吴京却意外表示自己要暂时退出娱乐圈休息，“首先是需要休息下，这么久儿子都要忘记我长什么样了，需要好好地陪陪他。”吴京也明白，只有养好了身体，才能够拿出更好更精彩的作品。同时，他也表示自己在这段休息时间里要好好再学习一下，完善《战狼3》的剧本，争取未来拍摄出更好的电影。



# 愿你自由自在，按自己的方式存在

【文/蔡娴】

## 脱下超人的演出服，向往生活

赵丽颖素有“拼命三娘”的称号，每年平均有四五部戏和大家见面，广告、综艺节目等更是忙得不可开交，以至于一年中三分之二的时间都是在片场度过的，剩下的三分之一则是在路上和节目上。一些节假日也没能跟家人一起过，而是在剧组中和工作人员度过，就连生日也是，一年只给自己放几天假。曾经有报道称，她在机场排队取票的时候，站着站着就睡着了。

前些天，这位“劳模”发布了一则感性的微博：“说什么尽力就好，其实不过是想知道自己的耐心和热情什么时候被磨光而已，去享受生活也是一个不错的选择。我也想拥有自己的倾城时光。”言下之意似乎是遇到了不顺心的事，有点心累的感觉。

很多人担心赵丽颖也有息影的想法，所幸她自己出面解释：“我没有退出娱乐圈，只是放慢了拍戏的脚步，想要追求更高品质的电视剧，并给自己留一些时间。”

前段时间，赵丽颖就给自己放假回归生活，她回老家参加了弟弟的婚礼，不仅给弟弟和弟妹准备了手链、脚链作为新婚礼物，还代表至亲上台致辞，一度激动落泪。显然，这种和家人团聚的难得时光对赵丽颖来说，弥足珍贵。而在《楚乔传》之后，赵丽颖在后半年将没有作品播出，粉丝们对此感到失望的同时，也为她终于有时间可以休息而感到欣慰。

无独有偶，岳云鹏最近表达了回归家庭的强烈愿望。他在综艺节目《饭局的诱惑》上，语出惊人，竟说出“不想再红了，想过点逍遥日子”。

岳云鹏透露，去年曾有一次难得回家，母亲为自己准备了很丰盛的家宴，但自己因为工作安排太忙，只能在家洗个澡就要离开，无法吃饭。当时，他看到母亲悄悄抹眼泪，就曾萌生退意。

对越来越红的岳云鹏来说，最痛苦的，是没空陪母亲；最后悔的，是父亲去世时，他不在身边。2013年，岳云鹏的父亲去世，当时他跟随德云社在德国演出。得知消息后，他有两个选择，一是买机票回家，二是留下来唱《五环之歌》，而他选择留了下来。

演出时，他控制着随时可能崩溃的情绪，当有一处，他说，孙老师不小心中枪了。搭档孙越回了一句，别拿死人开玩笑。那一刻，岳云鹏随即把脸扭向别处。演出完，郭德纲说起岳云鹏的父亲，没下舞台，他就控制不住地哭了。当时的影像中，岳云鹏的脸，老实，纯朴，哭起来特别委屈。因为工作，丧失了陪伴家人的机会，每次翻看老家照片时，看到老家很美，但自己回不去的时候，就会让岳云鹏很不舒服，甚至都萌生了回家种地的想法。

不过，其实父亲去世时岳云鹏已经做出了选择，他说，艺大于天，这条路已经选择了就会走下去，只是“不想再红了”。

