宅家健身忙 明星各有招

张天爱变健身博主，李佳琦直播平板撑

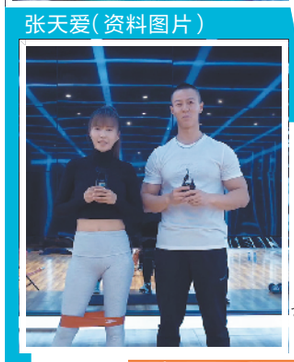
羊城晚报记者 艾修煜

在新冠肺炎疫情的影响下，人们越发重视锻炼身体。据互联网数据洞察及研究咨询机构 QuestMobile 报告：2020 年 2 月，运动健身 App 行业活跃用户规模快速上涨至 8928 万，同比增长了 93.3%；心率检测、睡眠健康等 App 用户规模也大幅增长，2020 年 2 月，健康管理 App 月活用户突破 2405 万，同比增长 152.8%。

不仅普通民众，在剧组停工、节目停录、不得随意外出的“超长寒假”中，宅家健身成为很多艺人强身健体、保持身材和良好状态的必修课。

张天爱（资料图片）

张天爱最近发布了多条健身视频


谭维维开健身课

张天爱谭维维当上健身博主

作为娱乐圈中的自律代表，从 120 斤“胖妹”变身魔鬼身材的张天爱曾经登上过真人秀《哎呀好身材》。热爱健身的她，宅家期间发布了多条健身视频，教大家如何健腹、美腿。3 月 2 日，在大家逐渐复工的当下，张天爱还特地给粉丝推荐了几个适合办公室做的健身动作，“帮助大家更快更好地进入工作状态”。

不仅运动，宅家期间，张天爱也格外注意饮食营养。她曾晒出多张美食图，夸自己的厨艺有了质的飞跃，并透露：“哥哥嫂子这个假期由帮厨变成了监工，只管吃，哈哈！”

谭维维也是爱好健身的女艺人。疫情期间，她变身健身博主，开设了多期健身课堂，号召：“宅在家里的小伙伴们，再不动起来要生锈啦，我们一起动起来吧，增强免疫力……”视频中，她对镜示范弹力带臀部激活动作，教粉丝利用弹力带的拉力训练腿部和臀部力量，可谓身体力行。

3 月 3 日，柳岩也幽默表示：“贴了太多春膘，准备吓唬一下脂肪。”同时承认自己美美的健身照是摆拍：“摆拍完，就开始认真练习了，加油！”

3 月 16 日，杨丞琳也在社交平台上晒出运动后大汗淋漓、头发打绺的照片，她表示：“从培养习惯，到没有这个习惯就感到奇怪，代表我真的坚持了很久！ 真的很喜欢运动、喜欢流汗。”

柳岩摆拍健身图

杨丞琳晒运动照

李佳琦不卖口红改做平板撑

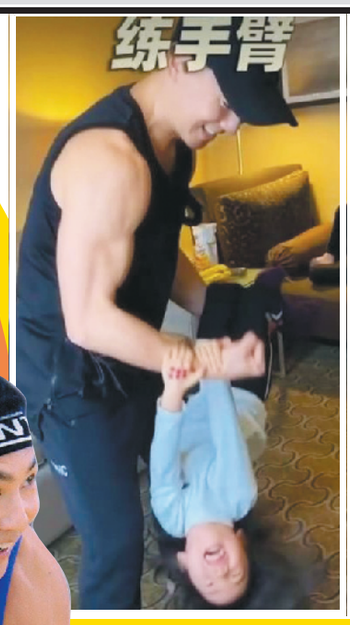
春节过后，眼下最红的带货主播李佳琦和薇娅相继复工，不过由于疫情的影响，二人的直播频率和流量都有下降。

出人意料的是，2 月 13 日，“带货达人”“口红一哥” 李佳琦空降某健身 APP，号召大家“练起来”：“知道你们想偷懒，所以让你们的魔鬼李佳琦来鞭策你们了，给你们上线了李佳琦语音包和专属课程，统统免费公益项目，现在已经上线了，已经上线了，练它，练它！”一时间弹幕齐刷：“所有女生，他来了他来了，他带着你们梦寐以求的好身材和马甲线来了！”“是的！不用怀疑，‘魔鬼’离开了他的小桌子，第一次在直播里站起来了？还……跪下来了？”

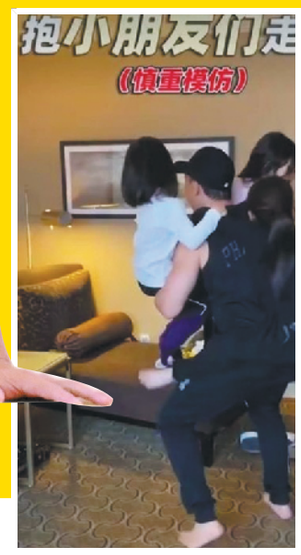
直播中，李佳琦亲自教小助理做俄罗斯转体，落败的小助理表示不服，提出来要和李佳琦 PK 平板支撑，最后，胖乎乎的小助理竟然险胜李佳琦。最后，李佳琦呼吁“居家健身提高免疫力”可不能只是一句空喊的口号：“为了美眉们的健康，所有女生，现在立马放下你们手里的零食，从沙发上爬起来！”

李佳琦做平板撑

刘畊宏（资料图片）



刘畊宏与三个孩子一起边游戏边锻炼



刘畊宏跟孩子一起游戏健身

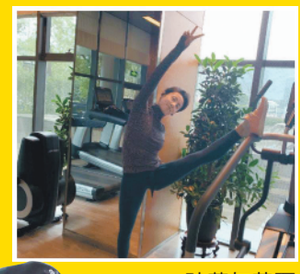
曾经担任过江苏卫视《减出我人生》总教练、央视《超级减肥王》嘉宾的刘畊宏，是圈内不折不扣的健身达人。近日，刘畊宏在网上晒出了一段与三个孩子宅家健身的视频，并配文：“在家，孩子就是我的健身工具。”

视频中刘畊宏戴着棒球帽，身穿黑色运动裤，儿子刘宇恩身穿黑色的休闲 T 恤和运动裤。小宇恩在爸爸背上摆出平板支撑，刘畊宏则背着儿子做俯卧撑，后背肌肉被不少网友称赞。不仅如此，刘畊宏还举着两个女儿刘宇芙和刘宇珊做深蹲、俯卧撑、提举手臂等运动，被爸爸举高高的女儿们不时哈哈大笑，有趣又有爱。

最后，刘畊宏放出高难度大招：一人抱起三个孩子，在房间里负重走，同时不忘在视频中提示网友们“慎重模仿”。刘畊宏晒出视频后，有网友表示非常服气：“过年时也给儿子来了这么一套，结果我腰椎间盘突出躺到现在。”

同样利用这段时间一边健身一边陪伴家人的还有黄磊，通过孙莉晒出的夫妻健身照可以看出，“黄小厨”确实瘦了不少，《向往的生活》中凸出的“将军肚”已然平坦，脸上的赘肉也大大减少。

事实上，黄磊的健身习惯已经培养了一段时间，早在 2019 年 10 月底乌镇戏剧节期间，黄磊即对羊城晚报记者透露，自己已经瘦了 12 斤，每天早上都绕着乌镇跑步：“因为我想有个健康的身体，更好地陪伴家人。”



孙莉与黄磊夫妻一起锻炼

佟丽娅（图/视觉中国）

佟丽娅靠平板撑练出马甲线

有人进步，就有人“落后”。疫情期间，被漫长假期养肥了的“健身后进”艺人也不在少数。陈坤就是其中突出代表。

2 月 23 日，陈坤在微博晒出与北电 96 班班主任崔新琴的聊天截图，并配文：“毕业二十年，依然被恩师崔妈妈抓得死死的。我北电大 96 班呀，幸福惨了！”

原来，崔老师看到陈坤在社交 APP 上连续多日晒出的下厨成果，担心他因钻研厨艺而长胖，夜晚做梦都梦见陈坤发福。于是崔老师在班级群里发文，提醒北电 96 班全体同学注意控制饮食，不能太胖了，“复工再减肥就来不及了！”

面对老师的担忧，陈坤坦白承认，崔老师的梦是真的，现实中的自己已经胖了，同时也承诺，会努力减肥，控制体重。此番对话逗乐了不少网友，大家纷纷表示：“好幸福啊，毕业 20 年，还有老师的叮咛嘱咐。”

同样长胖的，还有佟丽娅。宅在家中的她，包饺子、蒸包子、煎锅贴、熬南瓜羹、烤蛋挞……2 月 27 日，佟丽娅首次尝试直播，抱怨自己宅家吃太多长胖，“快到 90 斤了”。

长胖了还不到 90 斤?！佟丽娅的直播立刻变成网友大型“柠檬精”现场，收获超过 1 亿的阅读讨论量。不过，3 月 14 日，“幡然醒悟”的佟丽娅在社交网站晒出自己平板支撑的照片，并表态：“吃得多，就得‘撑’！每天一组平板支撑，马甲线秀出来！”

佟丽娅在家健身

“天才少女”13 岁成名后一度沉寂，如今 29 岁获格莱美奖

JoJo 录抗疫歌：宅着，就现在！

羊城晚报记者 邵梓恒

刚出道时的 JoJo

作为公告牌史上最年轻的冠军单曲个人歌手，29 岁的 JoJo 最近有了一系列新动作，筹备巡演，准备新专辑，录视频号召歌迷们“居家抗疫”……这让不少忠实歌迷喜出望外。

作为 13 岁就出道的“天才少女”，JoJo 的声势曾经一时无两：2004 年，个人首张同名专辑在公告牌专辑排行榜里排名第四，全球销量超过 400 万张；第二张个人专辑《The High Road》全球销量也超过 300 万张。

只是此后多年，JoJo 就陷入沉寂，直至 2016 年才复出推出了第三张专辑。近日，JoJo 接受采访时透露了她年少成名后陷入的困境，为了获得发片的机会，她在公司的监督下采取极端节食法控制体重，“有一段时间，每天只能吃 500 卡路里热量的食物，还要打针控制胃口”。

天才少女年少成名

今年 1 月 26 日，19 岁的碧莉(Billie Eilish)横扫第 62 届格莱美颁奖典礼年度制作、年度单曲、年度专辑、最佳新人四大类，顺便把最佳流行演唱专辑奖、最佳非古典类工程专辑收入囊中。

坐在台下的女歌手 JoJo 估计会很感慨——想当年她也是红极一时的创作型少女偶像，13 岁就凭借单曲《Leave (Get Out)》冲上公告牌冠军位置，成为史上最年轻的冠军单曲个人歌手。当晚，JoJo 也没有空手而归，她与 PJ Morton 合作的歌曲《Say So》获得格莱美最佳 R&B 歌曲。

极端减肥几乎崩溃

这次获奖让 29 岁的 JoJo 重新成为乐迷关注的焦点，毕竟，她的音乐生涯已经很长一段时间止步不前。JoJo 回忆说，在发行出道专辑后，虽然她一直在做新的音乐，但唱片公司感兴趣的似乎只是她的身材管理，“18 岁那年，我坐在唱片公司总裁的办公室里，想说说新专辑的事情。但他却对我说：‘我们想让你看起来更健康些。’”

当时的 JoJo 心里有些小小的抗拒：“实际上，我那时就是个健康的女孩，吃得多，运动量也很大。我并不觉得自己不健康，他们就是想让我再瘦一点。”

不过，为了能顺利发片，JoJo 接受了公司的要求：“是不是因为我太胖了，所以没人愿意看我的音乐录影带？我当时脑子里被装进了这种想法。那我就让你们看看我能变得多瘦，到时你们就会给我发专辑了。”JoJo 说，公司给她配备了营养师：“每天都有人盯着我，只让我摄入 500 卡路里的食物。他们还给我打针，打完针你就没有胃口了。”

重新出发视频抗疫

JoJo 感慨，女艺人太难了：“每个人都可以对我们品头论足，我们需要控制好体重、调整好形象，才能赢得对话的权利。”因为外形常年受打击，JoJo 一度完全失去自信，染上酗酒等不良习惯。直到 2015 年，有药物依存问题的父亲去世，她才下定决心要改变这一切：“我意识到，继续这样下去我会死的。我不想像他那样，因为生活太过艰难，所以醉生梦死地过完一生。”

通过心理治疗和服用抗抑郁药物，JoJo 慢慢走出困境。这次获得格莱美嘉奖对她更是莫大的鼓励，她已经计划今年上半年推出新专辑并进行巡演筹备。

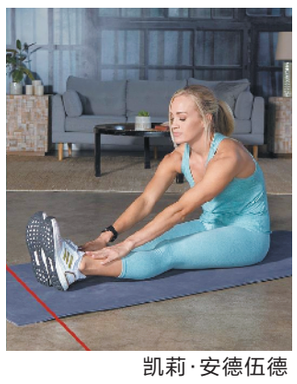
虽然新冠肺炎疫情让巡演计划起了变数，但她依旧保持乐观。她还录制了一段视频督促人们居家隔离。视频中她敲着桌子当节拍，将自己的代表作《Leave (Get Out)》改为一首抗疫歌：“宅着，就现在。你可以现在开始学做饭，并保持良好的卫生习惯。”

如今的 JoJo 充满自信

链接 凯莉·安德伍德批评极端减肥

JoJo 的遭遇在演艺圈并不罕见，“美国偶像”凯莉·安德伍德为了控制体重，也曾经尝试每天仅摄入 800 卡路里的食物。

凯莉·安德伍德 2005 年当选为第四季《美国偶像》的冠军。近日她接受外媒采访时透露，刚入行时，因为拍摄行程太繁忙，饮食变得不规律，导致体重直线上升。为了保证表演效果，她曾经尝试过每天只摄入 800 卡路里的食物。她承认，这种极端节食减肥法十分不健康，“这种方式抑制了我的新陈代谢，减重的同时，我也感到缺乏能量、没有力气。”


凯莉·安德伍德

如今的凯莉·安德伍德当然不会对自己这么苛刻。她推出了自己名为“Find Your Path”的健身计划，除了吃得健康，每周都锻炼足七天。

知多 D “500 卡路里饮食法”不值得提倡

不少人都听说过轻断食“500 卡路里饮食法”，即每天摄取的食物最多包含 500 卡路里的热量。这是一种大幅减少进食量的极端节食方法，安妮·海瑟薇出演《悲惨世界》时就采取这种方法在三周里减重 20 斤，制片方专门请来医生保证其安全。

安妮·海瑟薇的敬业当然值得赞赏，但这种极端节食方式的危险性也显而易见。根据世界卫生组织出版的《热量和蛋白质摄取量》一书，一个健康的成年女性每天需要摄取 1800－1900 卡路里的热量，男性则需要 1980－2340 卡路里的热量。“500 卡路里饮食法”显然不值得提倡。