

哪些因素导致了"刘畊宏热"? 刘畊宏的健身直播适合大众吗?爆 火之后,刘畊宏会往什么方向发 展?本期少数派对,健身达人贝儿、 体育评论员大麦、财经记者杰克、娱 乐记者二球和鲤鱼聊了聊。



刘畊宏直播截图

刘畊宏火到最后

会成为"跳操的李佳琦"

健身教练这么多 凭什么刘畊宏能火?

鲤:刘畊宏的健身直播在 短短两个多月内火成这样,让 我有点诧异。大家有跟着跳一 下吗,感觉如何?

贝:刘畊宏的健身操对于 健身初学者还是挺累的,肺活 量、心率都很容易上去,别看它 只是动感的旋律搭配简单的动 作,但它实际上是一个慢速到 脉冲的过程。

刘畊宏健身直播火成这 样,我觉得跟它的形式不无关 系:它非常适合办公族,如果 人们坐在电脑面前感觉比较 累,就可以去走廊竖起自己的 手机,花十分钟的时间跳一段

鲤:大家觉得刘畊宏为 什么会在短短两个月里火成 这样?

球:我认为一个原因是 刘畊宏的健身操比较容易上 手,而且《本草纲目》非常有节 奏感,我们也都耳熟能详。

杰:在我看来,刘畊宏直 播的爆火离不开之前的粉丝 基础。以前大家对他的认知 是"周杰伦的好朋友",2017 年他带着女儿小泡芙上了 《爸爸去哪儿》之后,又让自 己的知名度提升了一个档

当然,这次刘畊宏的爆 火也跟大环境有一点关系, 这波疫情让全国各地不少人 的居家时间大幅增加,健身 直播的市场、人们对于健身 的需求就在这段时间里面迅 速积累起来了。刘畊宏刚好 抓住了风口。

麦:分析刘畊宏直播爆 火,有一个时机十分值得推 敲。短视频平台一直在找内 容的增长点,抖音之前看重 的是直播带货,但在这波疫 情前,直播带货这方面的内 容由于各种原因出现了相 当大的下滑。新增长点到 底是什么,平台也在一点点

疫情暴发后,由于居家 健身市场需求量的增加,加 上刘畊宏此前就有一定的认知 度基础,按照抖音平台的推送 习惯,如果一个内容第一波爆 了,平台在进行第二波推送时, 就把刘畊宏从"私域流量"转化 为"公域流量",这才是引爆刘 畊宏直播流量最重要的原因。

鲤:刘畊宏在做健身直播 之前,在今年的一二月份曾尝 试过直播带货,但根据各个机 构的监测,他做直播带货的创 收能力好像不太行,后来刘畊 宏还是决定捡回自己最擅长的 健身来做直播。

球:说实话,如果当时刘畊 宏的带货能力很强,可能就没 这次健身直播热潮什么事儿 了,直播能火需要艺能和造梗 能力,我不认为其他健身达人 能像刘畊宏一样引爆网络。

鲤:这次健身直播在最开 始也是经纪公司策划的。

杰:对。其实绝大多数主 播背后都有一个团队在帮他们 操作,刘畊宏背后的经纪公司 之前也捧出过一些网红,对于 网红打造已经有了套路,在发 现刘畊宏有在抖音火起来的趋 势后,公司就知道该用什么样 的套路来点燃大众情绪。

麦:据我了解,这种网红的 孵化公司或者运营公司会专门 划拨经费在前期投入,比如打 广告买流量,当前期的流量上 来以后,就更容易被平台监测 到,如果创作者本身的内容足 够好,平台就会给内容生产者 涟漪状的有力推送,这样的话 就很容易扩大影响力。而当一 个号的影响力做起来以后,其 他的媒体又会主动地去报道这 个事情,继而造成话题的持续 "裂变"。

鲤:所以说刘畊宏能从最 开始的健身主播一路演变成一 种文化现象,背后离不开"有心 人"的策划设计。

麦:刘畊宏的爆火看起来 是偶然的,但偶然当中有必 然。抖音的内容取向是很适合 刘畊宏的。一方面,刘畊宏的 健身内容属于平台力推的垂直

我們最後的倔強 🔐



刘畊宏与妻子穿羽绒服跳操



分类;另外一方面,抖音主打 "小剧场",内容会以比较戏剧 化的方式呈现,刘畊宏的直播 除了有健身,还有剧情、人物 设定,他把妻子和岳母一起拉 过来跳操、互动,很有一种家 庭电视剧的感觉,非常适合抖 音平台的调性。

鲤:我补充一点。刘畊 宏很会造梗、玩梗,仔细观察 下可以发现,他的粉丝量一次 次指数及增长的时间点恰好 能和几次"直播事故"对得上: 先是没刮腋毛被平台警告"尺 度超标";再是过大的胸肌被 直播平台误判是"哺乳期擦边 球",以至于后面几天刘畊宏、 王婉霏夫妻俩直接穿着羽绒 服跳;再后来就是合理利用他 和周杰伦的关系,在直播时谈 论周杰伦的近况……没有这 几次"事故"引起的话题度,刘 畊宏现在的粉丝量起码要打

鲤:像贝儿这种平时健身,但是 不太关注刘畊宏的人,这次有被吸引 到吗? 在你看来刘畊宏专业吗?

间一直在热搜上霸榜,我不关注的话像 是out了。站在健身爱好者的角度讲, 刘畊宏的肌肉群、律动性都是有专业基 础在的。他的抖音主页里针对不同的 健身人群也有分类,所有内容都有初 级、中级、高级的区别,而且他在直播互 动里也会反复提醒大家要量力而行。

球:那你会跟着刘畊宏一起跳吗?

贝: 我现在已经成了偶尔的"刘 畊宏女孩"了! 健身房请教练是要成 本的,疫情让健身房说关就关,会影 响到坚持运动的群体。其实,健身直 播的受众还是挺多的,哪怕没有刘畊 宏,许多健身教练还是会选择用线上 平台去推广健身操。

鲤:这就是说,在刘畊宏之前, 健身直播其实已经有一点点规模了, 只是没有出圈。

球:这个问题我问过一个健身教 练,他说兼顾线上和线下特别难,如果要 做线上的直播课程的话,必须要保持更 新频率。另外,线上教学毕竟隔着屏幕, 学员的动作没有办法得到有效纠正。

麦:我注意到"十四五"规划当 中提到,到2025年,健身行业的产值 要达到5万亿元人民币,要达到预期 目标的话,经常健身人群的规模要达 到5亿人。你们觉得在市场总量增 大的情况下,健身的相关流量是更多 下,还是会有更多的线下素人教练能 在这个市场里面分到一杯羹?

☎: 当然是头部主播。举个例 子,如果一个直播一个晚上有几百万 人在线观看,就算不带货,直播者的 收入也会十分可观,直播中抖音给的 "音浪"是可以按照10:1的比例换成 钱的。刘畊宏4月10日直播结束后, 收获了26万音浪,4月19日,则收获 了240万音浪,他的直播收入在这10 天里翻了整整十倍!

麦:我看报道说,刘畊宏现在的 代言是一天一个价,但仍然有价无市, 他现阶段已经不接受代言了。经纪公 司的说法是:现在没有办法为刘畊宏 估值,所以先什么单都不接。

贝:推广全民健身,不论是头部

主播还是素人教练都大有可为,因为 线上直播和线下教学各有优势领域和 目标人群,线上胜在趣味性和灵活性, 线下胜在指导性和系统性。家附近 有健身房的朋友们可以去办个卡系 统学习,如果没太多个人时间,或者 在办公室坐久了肌肉有点紧绷,可以 选择直接看直播跟着跳。

麦:没错,线下是点对点服务, 可以针对你自己的情况制定合理 训练计划,这是线上的健身直播永 远没法取代的。健身练偏了后果 很严重,甚至还不如不练。

贝:刘畊宏正在急速破圈,很多 对健身完全不了解的人可能都会在 他的带动下去跳操,这当然有好处, 但是反过来风险也是很大的。

我这边有一些小建议:首先,运 动之前一定要热身;其次,跟跳一定 要把动作做到位,否则做了等于白 做,还容易扭伤;另外,除了量力而 行,还要根据自己的情况选择合适 的项目,普拉提、瑜伽、跑步、游泳。 热舞、有氧搏击都是好选项。

球:只论带动性的话,我觉 得头部主播要更好一点。一个 原因是粉丝经济的影响,另外 头部主播也能制造话题,迎合 大众的猎奇心理,这次刘畊宏 就带动了很多从不健身的人开 始运动,如果能够让这些人坚 持下去直到养成习惯的话,对 于线下健身行业有非常好的 促进作用。

麦:健身主播想要抓住 风口出圈,更需要去打造一 个有个性的形象,不仅吸引 大家来看,还要做到大家一 起来锻炼。另外,现在很多 健身主播不仅教健身,还会 提供饮食习惯、形体塑造、 作息习惯等方面的课程,这 些做法对于提升用户黏性 是非常重要的。

杰:刘畊宏的崛起对于 整个健身行业而言是一针强 心剂,至少让从业者看到一 点曙光,他们可以通过小小 的屏幕,教一些低门槛的运 动,虽然未必人人都能成为 刘畊宏,但最起码也能找到 一个发展方向。

《且试天下》 疑似抄袭《鹤唳华亭》 剧方没动静, 两部原著作者先发声



无。

《且试天下》剧照

近日,有网友对 比电视剧《且试天下》 和《鹤唳华亭》的分镜 头及台词,疑似前者编 剧抄袭了后者的权谋 叙事部分,此事一度闹 得沸沸扬扬。5月2日 凌晨,《且试天下》原著 小说作者倾泠月通过 微博回应"抄袭"争议。

倾泠月表示,看到 有同学私信,才知道 《且试天下》电视剧卷 入抄袭风波,"本人没 有参与电视剧制作,目 前也还没有去看剧(一 直没做好心理准备), 不知道实情如何,但对 于小说,本人可以保证 没有抄袭"。

倾泠月怒怼指责其 抄袭的网友:"老有人说 '且试'是古早小说,倒也 是事实,2004写的,到现 在……18年了,够一个孩 子从出生到成年。所以, 有点儿脑子,小说要真抄

了,还轮得到现在才爆?" 早前,《鹤唳华亭》剧 方曾通过微博发文,疑似 回应近期争议:"一切文 艺,不可为阴谋所用,一旦 沾染,精神全无,骨气全

另外,近日有传言称 《鹤唳华亭》原著作者雪 满梁园已收下《且试天 下》方和解金。在雪满梁 园的截图中,有网友称: "估计不会维权,会私下 解决了。《且试天下》剧组 大概也不会道歉,不过梁 园可以收到和解金也蛮 好的。"雪满梁园对此进 行了反驳。5月2日下 午,雪满梁园发文回应 称:"已知道,很搞笑。没 收钱,不会收。别造谣, 我嫌脏。一切以《鹤唳华 亭》片方回应为主。

截至记者发稿,《且试 天下》剧方始终未正面回 应此事。

羊城晚报记者 龚卫锋

《杠杆》今晚首播 郭京飞于毅上演"猫鼠游戏"

由郭京飞、于毅、张 丰毅、钱晓蕴、熊黛林、 张晞临、黄俊鹏出演的 悬疑类经侦商战题材都 市剧《杠杆》将于5月3 日起22时优酷全网首 播。该剧讲述经侦处长 萧剑(于毅饰)与金融大 鳄胥枫(郭京飞饰)之间 亦敌亦友的关系,打造另 类"猫鼠游戏"。这一次 百变郭京飞摇身一变成为 金融大鳄,游走在灰色地 带。不再为钱发愁却时刻 遭受人性的煎熬。 剧中,经侦处长萧剑

因一起离奇车祸案盯上形 迹可疑的金融大鳄胥枫, 对胥枫从逐步试探到深入 调查,牵扯出其背后更大的 跨国金融犯罪集团。在调 查过程中,萧剑无意间得到 了胥枫的日记,发现了他苦 苦隐瞒的另一重身份,在家 国情怀感召下,胥枫和萧剑 最终联手出击,冲破重重困 局,将庞大的金融犯罪组织 一网打尽。

剧中涉及操纵股市、集 资诈骗、违规放贷等类型的 经济犯罪,皆取材于真实案 件。由于经侦案件本身的特 殊性,决定了经侦部门在办 案时更加注重证据的收集和



固定,而"重证据轻口供"的 工作模式落实到剧情呈现 上,让萧剑、夏冰等人的采证 过程更加一波三折,困难重 重。"明知犯罪,财产流失,却 无法求证",这样的悬念贯穿 始终,也让案情从阶段性突 破到迎来最后胜利的过程更 加扣人心弦。

该剧导演刘光曾执导《卧 底归来》《五星红旗迎风飘扬》 等作品,在《杠杆》中着力打造 经侦人员抽丝剥茧查明真相、 与金融犯罪分子博弈的真实

羊城晚报记者 胡广欣

盖文化、历史、社科、天文、地

理、生物等多个领域。此次观

B站设立"纪录片开放周" 每年五月第一周纪录片免费看

5月1日,哔哩哔哩(B 站)宣布将把每年五月第一周 (自五一劳动节起,至五四青 年节后,为期七天)定为 bilibili 纪录片开放周, bilibili 纪录片片库中的数千部优质纪 录片将免费播放。



bilibili

众能免费观看的纪录片包括 《守护解放西》系列、《人生一 串》系列、《但是还有书籍》系列 等热门纪录片;白玉兰奖最佳 系列纪录片《小小少年》《人间 据了解,今年B站全站共 世第一季》、奥斯卡两项大奖提 名的《蜂蜜之地》、金红棉奖优 秀系列纪录片《伊甸园:最后的

有3442部优质纪录片作品,涵

秘境》等获奖佳作;《舌尖上的 中国》《大国崛起》等经典作品。 截至去年9月,B站已经累 计出品106部纪录片,获得国内 外奖项107个。过去一年,B站 纪录片累计观看人数达到了 1.3亿,累计时长超2.5亿小 时。此外,B站也在积极推进国 产纪录片出海,截至2021年年 底,B站有超过15部纪录片登 陆海外市场,未来还将出品更 多全球化内容。 去年11月,B站还推出了 暗室灯计划,鼓励纪录片爱好 者成为纪实UP主,并扶持纪实 UP主成长为纪录片创作者。 未来,B站将继续致力于原创

纪录片的制作,让更多人看到 优秀的中国纪录片。

羊城晚报记者 胡广欣

他山之石难攻玉 刘畊宏未必能成为吕小军和帕梅拉

鲤:说说刘畊宏的"前辈" 们吧,奥运冠军吕小军和德国 姑娘帕梅拉在健身圈人气都挺 高。三者的内容有什么不一样 的地方?

麦:三者的内容有本质上 的区别。相比于刘畊宏而言, 帕梅拉给出了一整套健身解 决方案,包括平时的饮食、作 息等,她还会和某些平台合作 推出一些高度定制化的运动 器械和课程;吕小军则是健身 圈最顶端的风云人物,他的形 体、肌肉、曲线都非常干净, 整个职业生涯成绩又非常好, 是一个很完美的形象,他的 健身课程在圈内堪称权威; 而刘畊宏现在的内容其实算 是门槛比较低的,娱乐作用 相对突出的健身操。

☎:对。刘畊宏的健身 操只是一种基础性的课程, 但每次直播几百万的观众 中,哪怕刘畊宏只让一小部 分观众对健身产生了兴趣,

他们也有可能进一步到线下进 行更加有针对性的课程挑选。 每个行业都存在一个金字塔结 构,在我看来刘畊宏的爆火在 某种程度上把金字塔的地基打 好了,相比较而言,帕梅拉的课 程瞄准了健身群体里的中端人 士,吕小军的课程要更高端一 点,瞄准更加细分的高端群体。

球:受众数量、段位决定 了吕小军的课程无法像刘畊宏 的直播一样成为"现象级",但 刘畊宏也没办法成为第二个吕 小军,他还没那么专业。

麦:这可能还跟各国的受 众群体的偏好不一样有关系。 在欧美,练力量是非常流行的一 项运动,他们会觉得这是非常底 层逻辑的一项运动,所以吕小军 在国外的火爆程度要远超国 内。目前国内对于健身的认知 程度还比较低,这或许是刘畊宏 的健身内容进一步发展的桎梏。

鲤:你们觉得刘畊宏在这 一波爆火以后,他接下来的个人

发展会有什么样的走势? 比如 自己开发线下连锁健身品牌?

球:刘畊宏的个人标签和 粉丝属性似乎已经决定了他只 能走商业化、大众化的路子,放 弃如今这么大的粉丝群体瞄准 高端群体,在我看来有点得不 偿失,他引领了健身风潮,如今 的表现也算是最优秀的"弄潮 儿",但他未必能决定潮水方

杰:我挺看好他在健身这 一领域持续深耕的。这波爆火 之后,刘畊宏该考虑内容变现 的问题了,第一条路是带货,或 者联名合作,或者乘势推出自 己的运动品牌,再或者是跟一 些健身品牌进行艺业合作。他 本身就是演艺明星,能对接的 商业资源其实还挺多。

鲤:未必只限于是实体性 的商品,刘畊宏大可以像帕梅 拉一样自己做一系列课程拿出 来卖。如果说直播带货是走电 商路子,那直播卖课就是走在 线教育、知识付费的路子。

麦:帕梅拉的课程是在一 些专业的运动平台上推出的, 这些平台上从收费课程包到评 估,相关的一整套东西都有,但 抖音比较大而全,针对垂类内 容的发展要怎么做优化,还是 有不小的讨论空间的,或许在 未来,字节跳动会在抖音之外 开发专业的运动平台,刘畊宏 会出现在那里卖课。

鲤:刘畊宏跟抖音是独家 签约吗?

球:不是的。现在刘畊宏 的经纪公司会根据不同平台的 调性,用相同的素材剪辑出不 同的内容,比如小红书是一个 更加倾向于指导性的 APP,公 司会把刘畊宏直播里插科打诨 的、有关八卦的内容都剪掉,只 给你看他是怎么练的。

贝:我的观点可能有点 不一样,作为健身爱好者,我



看刘畊宏的直播为的是自己

进行短时间的健身,如果以后

他真的要一边健身一边带货

的话,我会觉得有些怪怪的,

说不定就脱粉了。我要看带

货的话,为什么不直接看李佳

想看他拉着周杰伦一起跳。

后他可以像李佳琦带货那样,

把明星带入他的直播间,跟他

一起来健身,蹭流量的同时说

不定也能把一些品牌代言一

鲤:作为吃瓜网友,我只

球:这倒是一个思路,以

琦呢?

起蹭过来。

李佳琦在直播中