

《我们仨》
玩激光射击郭麒麟毛不易魏大勋
都玩到停不下来旅行探索真人秀节目《我们仨》
第十期5月25日在湖南卫视、芒果
TV双平台播出。这一站,郭麒麟、毛
不易、魏大勋来到位于广州番禺的水
木射击俱乐部,体验激光射击。谈起射击,郭麒麟立马感叹:“我
小时候就有射击的梦想”,魏大勋也
赞同道:“男孩子逃不过这个”。三兄弟一上手就遭遇下马威,不仅
频频爆出1.2环的尴尬环数,还遭遇脱
靶的窘境。不过,在经过一番适应性训
练后,三人的射击水平都得到了水木射
击俱乐部创办人罗玉麟的肯定。频频打出9环、10环的成绩,让
三人信心倍增,罗玉麟也表示三人的
表现出乎意料:“没接触之前,我是暗
自看好毛不易的表现,因为他在电视
上给我的感觉是性格安静、沉稳,但是
没想到,魏大勋是三人中上手最快
的,这可能跟他演过警察角色有关,
枪感会好一些。”如何评价三人的射击风格?罗玉
麟分别用“谨慎”“敢玩敢整”和“最
具体育细胞”来形容毛不易、郭麒麟
和魏大勋。三人当中,谁有潜力成为最佳射
手?面对这个问题,曾拿过世界大学
生射击锦标赛冠军的罗玉麟表现出了
运动员的严谨,他认为:“很难通过一
次练习就判断出谁是射击的好苗子,
只能说目前看,魏大勋上手最快,不过,
我心里依然坚持最初的判断,我觉得
毛不易有潜力。”罗玉麟透露,录制当日,三兄弟
非常投入,玩了2个多小时还意犹未
尽。那么激光射击这项运动有何趣
处?对于新手来讲,激光射击有哪些
可以快速入门的小秘诀可以分享?罗玉麟表示,激光射击规避了实
弹射击的安全隐患,可以让大人小孩
在无负担的情况下,尽情体验射击乐
趣:“眼下,光电步枪在技术上已经升
级到第五代,虽然击发环节有别于实
弹射击,但枪型上采用一比一复刻奥
运专业赛事气枪的枪支结构,射击精
度、枪体重量、扳机感觉等多个方面
都是与实弹射击一模一样的,在有利
于提高成绩的数据采集上更是超过了
实弹射击。”另外,罗玉麟表示,射击确实是一
项技巧性很高的运动,但参与者无
须太有负担:“通常,体验者在我们教
练的指导下,大概10分钟就可以掌握
激光射击的基本技术动作和基本技
术原理,还常常打出很高的环数。而
且射击运动有个特点,往往女生会比
男生打得好。因此,从未体验过此项
运动的朋友,不妨大胆尝试下,说不
定能发现自己的射击才能。”

羊城晚报记者 艾修煜

由左到右:罗玉麟、毛不易、
郭麒麟、魏大勋 节目组供图

林晓峰:等风来的人

再次接受羊城晚报专访,他自言站在舞台中央感觉“很梦幻”

羊城晚报记者 胡广欣

林晓峰从来都爱唱也能唱。他曾与郑伊健、陈小春等好兄弟一起开世界巡回演唱会,也曾担任多位巨星的演唱会嘉宾;在各种节目和活动一展歌喉更不是新鲜事。不过,以往他的“能唱”多半被视为一位优秀主持人“十八般武艺”中的一种,直到2021年他在真人秀节目《披荆斩棘的哥哥》中贡献多个令人印象深刻的舞台表演,后又在2022年音乐综艺《声生不息》中发光发亮,“歌手林晓峰”才逐渐被观众认可。今年,林晓峰发行了自己填词的新歌《曾经被遗忘的人》;首次个人巡回音乐会“想你的feng还是吹到了……”在大湾区启动,结束了4月的广州首场之后,6月15日即将前往顺德。以此为契机,林晓峰再次接受了羊城晚报记者的专访。

唱歌、拍戏、做主持,林晓峰享受在不同身份中切换。他习惯于当一个等风来的人——不为自己设定目标,但永远做好准备。“很多人都喜欢问‘你有什么计划呀?’我却觉得计划永远赶不上变化。我在当下的每刻都是为未来做准备,用现在的自己迎接未来的挑战。”

B
站在个人音乐会的舞
台中央,林晓峰形容这种
感觉“很梦幻”。更梦幻
的是在这个场合中唱出
自己的“人生主题曲”。

新歌《曾经被遗忘的人》在广州站音乐会首唱。这首歌由邓智伟作曲,林晓峰本人填词。其实林晓峰的写词经验非常丰富:1993年入行的时候,他做过一档直播电视节目《晓峰阁》,选一段当日新闻,即兴唱成歌,颇有音乐脱口秀的味道;后来在游戏节目《奖门人》中做“奖老”,也要经常为节目改歌词。过往的词作大多是嬉笑怒骂,《曾经被遗忘的人》却是他第一次在歌词中剖白自己的内心。

这是一首跟自己沟通和解的歌,写了足足三天。对林晓峰来说,这已经算是急速。“《大湾区的歌》我写了四小时;以前做主持人都改歌词,几个小时就要改五六首。没想到《曾经被遗忘的人》写得那么慢,我甚至有一天完全是呆坐的,一个字都

没有写。”

审视内心不算容易。为歌词找灵感的时候,他想起录制《声生不息》时在长沙生活的十个月。他说,那段日子没那么忙乱,让他有时间思考很多人生问题:“我经常坐在酒店的摇椅上,看看书,看看日出日落和星星月亮。于是一直明白了一个简单的道理:不要想昨天和明天,顾好今天。很多恐惧和担忧都只是没有发生的念头,所以不要多想,保持行动,做好自己就行。”他把这些体验写进《曾经被遗忘的人》中:“我身上的确发生过很多事,但现在回头看,我的心态是淡然的。如果太执着,我会过得辛苦。相信不只是我,人们都会在生活中遇到遗憾。比如觉得自己做得不够好、觉得机会不够多,或者机会会来临时没好好把握,等等。如何面对、如何化解,我希望跟听众分享这些人生经验。”



林晓峰广州音乐会现场



林晓峰

说起这次的个人巡回音乐会,林晓峰用“没想到”三个字来形容。

以前跟兄弟们一起开大型演唱会,像一场热闹的派对。下了舞台还会意犹未尽,立下新的雄心壮志。“比如说这次在北京五棵松办了演唱会,下一次要去鸟巢!我们会有这种奇想。每个人在演唱会上都有个人表演部分,我当然也希望我那部分的时间可以更长。”林晓峰说,“但我的确没有那种‘我必须开个人演唱会’的心。”

此轮个人巡演,林晓峰的动力大多来自身边人的鼓励和支持。“很多人都跟我说,你那么喜欢唱歌,不如做自己的音乐会啦!我觉得自己在完成一件大家都很想我做的事情。”巡演从去年12月有初步想法,到今年4月的广州首场落地,当中不超过四个月时间。第一次操刀一个完整的个人音乐会,林晓峰在音乐会的概念和选歌上花了不少心思。“这场音乐会用‘人生四季’作为概念,本身还是有威力的。”

我的‘人生四季’顺序一定要是夏、秋、冬、春。我跟团队沟通了这个想法,还选了一堆歌交给他们编排。”

这场个人音乐会的歌单称得上“林晓峰严选”。当中有观众耳熟能详的歌,也不乏冷门的港乐遗珠。林晓峰自觉有责任让更多好音乐“打捞”出来,介绍给年轻的观众认识。“音乐会选歌的时候,我的团队有时也会问:这首歌会不会太旧?但是,旧难道就没有价值了吗?正是因为这些歌很旧,但很好,所以才应该重新拿出来,这些珍贵的好作品才会继续流传下去。”广州站音乐会上,他唱了张立基的《盼你此刻奔向我》,还有谭咏麟的《谁可改变》,这都是他非常喜欢的作品。“那时候看电视剧《天师执位》,我就对《谁可改变》这首歌印象非常深刻,意境、歌词、旋律都很优质,配合着剧情的发展,太棒了。虽然现场观众好像不太熟悉这首歌,但我觉得这首歌本身还是有威力的。”



林晓峰广州音乐会现场



林晓峰举办首次个人巡回音乐会

C
林晓峰说,录制《曾经被遗忘的人》时,他唱第一遍就哭了。“其实不是因为被歌词内容打动,而是这个属于我的作品终于要诞生了,整件事情会让我非常感动。以前真没试过,可能因为写的都是比较怪的东西吧。”

他会介意自己当了那么多年的配角吗?采访中,当他谈起在长沙十个月的生活感悟时,说了这么一段话:“你说太阳重要还是月亮重要?太阳和月亮都会带来光,白天有光,因为太阳就在那里,你觉得很理所当然;但到了晚上,一片漆黑,月亮的光就显得特别珍贵。所以这个问题没有答案,完全就是观点和角度不同而已。”

话题再次回到歌手身份上。林晓峰坦言很享受当歌手的感觉:“以前做主持人是看着别人开心。我要争分夺秒,讲话要又快又准。可能只有一分钟时间,还有场务不断催你。然后转过头看到歌手优雅地走出来,享受观众掌声,唱完一首三四分钟的歌,还可以多讲一些话再走,我当

时也觉得好想试试。所以我很感恩这几年得到了很好的机会。前几十年做主持和演员,未来几十年可以多一层歌手身份,也挺好啊。”

但他不会过分留恋舞台中心。“我没有规定自己一定是歌手,或一定只是主持人、演员。对我来说,有什么工作我就尽力去做。”他不害怕等待:“机会没来之前就好好准备,来了就好好把握。”

都

说“好风凭借力,送我上青云”。但如何才能抓住这股“好风”?“其实会什么时候都可以有,也都可以没有。重点是要了解自己,知道该准备什么。比如我喜欢音乐,学过乐器,却不擅长。但我是主持人和演员,形体、语气、声线,这些都是我的优势。所以我更注重歌曲的演绎和对歌词的理解。”

林晓峰说,人生没有剧本。他希望自己可以始终活在当下。“人生走到现在,我发现很多事情都是无法预计的,毕竟人生没有剧本。做好现在,下一步会在适当的时间出现。”

A

我在完成一件大家很想我做的事

NBA分区决赛

“东欧组合”砍下66分
独行侠拿到西部决赛赛点

北京时间5月27日,NBA2023至24赛季季后赛西部决赛继续进行。接连攻克两个客场的达拉斯独行侠此役回到主场,以116比107战胜明尼苏达森林狼,大比分3比0领先对手,拿到系列赛赛点。

本场比赛,独行侠队开场后就在三分线外找到手感,前三次得分全部依靠外线投篮。爱德华兹突破抛射连得5分,帮助森林狼队稳住局势。本节后半段,独行侠球星欧文突突接连砍分帮助球队拿到5分领先优势结束首节;次节欧文延续火热手感,他与东契奇接连砍分帮助球队维持领先优势,半场战罢,独行侠队60比52领先。

易边再战,森林狼队将开始发力,康利、戈贝尔、麦克丹尼尔斯、爱德华兹均有贡献,帮助球队扳平分差,三节战罢,两队战成87平;末节决战,欧文再次成为决定比赛走向的“关键先生”,他在末节独得14分,帮助球队牢牢压制对手的反扑,最终全场战罢,独行侠队在主场以116比107击败对手拿到系列赛赛点。

全场比赛,独行侠的“东欧组合”(东契奇与欧文)各自砍下33分,森林狼队当家球星爱德华兹尽管得到26分9个篮板9次助攻的准三双,但无奈球队另一名球星唐斯的发挥仍然低迷,只得得到14分11个篮板3次助攻的平庸数据,在系列赛大比分0比3落后的的情况下,森林狼告别本赛季几乎已成定局。

西部决赛G4将于北京时间5月29日8时30分进行,独行侠将继续主场作战。值得一提的是,此前14次在系列赛中拿到赛点的欧文,其球队14次取得最终的胜利。

羊城晚报记者 吕航

世联赛前瞻

澳门站对手均为奥运门票竞争者

中国女排要避免一种情形

优势将不复存在。

本站比赛对中国队利好的是朱婷的回归,近几日她已经开始与球队合练,虽然未必立即进入首发名单,但在进攻、一传和发球上,中国队都有了更多的选择。外界普遍认为,朱婷的回归将对主攻王云蕗的位置产生威胁,日前王云蕗在回复网友时表现得很大气:“不强求,只要能赢,我怎么样都行。”在朱婷与球队磨合尚未到位的情况下,王云蕗的一传对于球队来说还是至关重要的。

本站比赛对手大多对阵容进行了调整。泰国队首站四连败,与主将阿耶查拉蓬缺席有关,本站阿耶查拉蓬回归,但主力二传波蓬将全力以赴争夺积分,尤其是日本和荷兰队排名在10名上下,求胜欲望无疑更高。

按照国际排联给出的积分累计规则,面对排名不如自己的球队时,一旦输球,积分损失惨重,比如巴西站比赛不敌加拿大队,中国队痛失了11.01个积分。因此中国队本站在面对荷兰、日本和泰国队时,更要谨慎应对。一旦三局输给荷兰队,中国队将被扣12.81分,2比3或1比3输球也将分别损失7.81和10.31分,这样的积分损失一旦再三出现,此消彼长下,中国队目前领先第十名40多分的积分

优势将不复存在。

荷兰队则迎来队长布伊吉斯的归队,解决了主攻线“瘸腿”的难题,再加上接应二传普拉克的猛烈攻击,也不好对付。

日本女排上一站四战三胜,她在打法上有了变化,在一传上减轻了队长古贺沙理那的压力,使其

5月27日,中国女排主教练
蔡琳在新闻发布会上发言
新华社发世界女排联赛
中国澳门站赛程表

5月29日	19:30 中国 VS 荷兰
5月31日	19:30 中国 VS 日本
6月1日	19:30 中国 VS 泰国
6月2日	19:30 中国 VS 意大利

获得了场均17分的高分。主二传富永磨和自由人小岛满菜美的回归让队伍的攻传配合、后排保障能力都得到了提升。因此对中国队来说,本站比赛须步步为营,提防阴沟翻船。羊城晚报记者 苏荇

粤超联赛

两轮战罢
没有一队保持全胜

5月26日,“酷草科技”第12届粤超联赛第二轮赛事在肇庆新区体育中心体育馆重燃战火,四场比赛共打进25球,平均每场进6.25球,有三场比赛的分差在三球以内,激烈程度可见一斑。两轮战罢,没有一支球队保持全胜,未尝败绩的潮汕恩平FC队、佛山维京队和肇庆立讯队位列前三。

首战肇庆立讯队与碧波联队的对决就十分激烈,双方均有踢过全国五人制足球联赛的球员,而且彼此之间都非常熟悉。开场3分钟,肇庆立讯队首开纪录,随后比分落后的碧波联队果断变阵,提升了阵容的硬度,3分钟后新疆外援艾力瓦尔扳平比分,并乘胜追击将比分反超,上半场还剩8分钟时更是凭借一脚漂亮的凌空抽射扩大比分。

下半场两队依然保持着高强度的对决,肇庆立讯队趁对手少打一人的良机将比分扳平,并再度取得领先。最后8分钟,碧波联队采取“超人战术”,但可惜得势不得分,最终肇庆立讯队以5比4惊险战胜对手。

其他三场比赛中,佛山维京队凭借更强的五人足球技战术素养战胜了深圳易胜队,潮汕恩平队轻松战胜珠海锐动队,广州城谊队吸取首轮落败的教训,重整旗鼓拿下赛季首胜。

粤超联赛素来非常重视裁判员的质量和水平,经常有国际五人制足球裁判来担任执裁员,首轮的裁判监督是国际裁判员庆云,本轮裁判监督委员会派出了国际裁判讲师李克和国家级裁判陈敏杰、陈保健、周仁杰。

广东省五人足球协会会长刘孝五表示,裁判监督参与赛事是粤超联赛的一大亮点。每场比赛裁判监督一直在赛场仔细观看所有裁判员的表现,裁判员的一举一动都有裁判监督给它们打分,目前在中国业余足球赛事中应该还是“头一份”!

羊城晚报记者 柴智