



王德顺

79岁型男 拍戏健身捣鼓微信 称爱玩的人长寿

3月25日,在中国国际时装周一场以“东北大棉袄”为设计元素的时装发布会上,一位须发皆白的老者登上T台,赤裸上身引发轰动。观众回忆:“大家一看他光着膀子出来,都high了,简直是仙风道骨,直接秒杀小鲜肉”。老者在开场身着绿花大袄,穿着大棉裤和千层底黑布鞋演绎了一段回忆年轻时爱恋的哑剧片段,引出模特走秀。谢幕时他再次出现,赤裸上身,显现出他结实的胸肌。这位老人就是王德顺,现在,他的微博粉丝数已经超过了12万。

27日,记者电话采访了王德顺老人,他嗓音洪亮、中气十足、思维清晰。据他介绍,他的身材塑造得这么好,得益于他每天都坚持锻炼。同时,他还有一颗年轻的心,不仅经常在微博上传照片,与粉丝互动,还爱玩微信。

◆关于工作

作为一个演员,技能越多越好

记者:您演了话剧、哑剧,怎么又开始演“活雕塑”了?

王德顺:那年,我在中国美术馆看了罗丹雕塑艺术展,深受启发。我觉得我的身体有雕塑感,想和罗丹的作品一起表演。于是,我就去美院做了3个罗丹雕像的仿品,跟这3个雕像演绎3个不同的故事。1993年12月,“活雕塑”在北京国际艺苑的小剧场首演。我做每个动作都是跟雕像配合,从而构成故事。它没有语言障碍,但在当时也引起了一些争议,有些报纸说是“裸体”表演,但我当时是穿了“护身”的。

记者:您是从什么时候开始进入影视表演的?

王德顺:15年前吧,因为哑剧演不动了。哑剧一个人在舞台上要跳一个半小时。

记者:您演过的角色中,自己最喜欢的有哪些?您对哪个角色的塑造印象深刻?有让您吃了苦头的吗?

王德顺:我每个角色都喜欢,我没有遗憾的、没有后悔的,我觉得我每个角色都是按照我心目中的人物去创作的。印象比较深刻的就是《天地英雄》里的“老不死”、《闯关东》里的“老独臂”。吃的苦太多了(笑)。比如演《闯关东》的时候,我不到70岁。那个地方零下40℃,我要在水里洗澡。水是热的,但是我脱了衣服的时候是零下40℃,从水里边出来也是零下40℃。

记者:前阵子上映的电影《重返20岁》,大家对于您在电影里骑摩托车的镜头印象很深刻,您之前就会骑摩托车吗?

王德顺:我不会骑摩托,去年拍这部电影才学会了。剧组也没给我时间练习,我上去一踩油门就把我摔了,摔得挺惨的,疼了一年,但骨头还算结实、没折。

记者:听说您还会英文呢?

王德顺:那时候改革开放刚开始,大家都有学英语的氛围,我也就跟着学了,自己跟着录音机学。从44岁开始,我学了10年,挺费劲的,但这几年不学了,一放下就忘。(笑)

记者:您这么大的年龄学这么多东西,都是因为演戏吗?

王德顺:对,作为一个演员,你的技能越多越好,你要是什么技能都没有,让替身演,还有什么意义啊?

◆关于养生

睡够8小时 不运动易衰老

记者:您现在身体怎么样?您的作息时间是怎样的?

王德顺:我身体很好,很少生病。不出去拍戏的时候,我每晚10点睡觉,早上6点起床,每天要保证8小时的睡眠。起床之后,就是准备一些讲课的材料,因为很多地方请我讲课。此外就在健身。

记者:我看您微博玩得挺好的,您经常上网吗?

王德顺:是,我用手机上微博、微信,也看新闻。都是我自己瞎捣鼓捣鼓就会了。我每天发一条微博,主要是跟网友互动,回答一下网友的提问。我用微信更多一些,微信现在是我工作的平台。

记者:能跟大家分享一下您的养生经验吗?

王德顺:没什么特别的经验,其实就是经常活动。你是不活动的话,就很容易衰老。你哪怕散步也好,越坐着、躺着,各个部位越容易衰退。在饮食上,我是想吃什么吃什么,我最爱吃肉(笑)。我不抽烟,但每天都喝不到一两白酒。

记者:我觉得您的心态特别年轻,您是怎么保持的?

王德顺:最近美国健康协会搞了一个调查,找了100个百岁老人,问他们的生活方式、性格爱好等,想从他们身上找出一个他们健康长寿的共同原因。答案就是爱玩的人长寿,我就是爱玩,从小爱游泳、滑冰。

记者:好多人觉得您是越老越有魅力,您老伴也这样吗?

王德顺:(笑)我老伴的身体跟我差不多,她比我小6岁,是舞蹈演员出身、身材也挺好的,她现在自己在家练瑜伽。

记者:您最近正忙什么?有戏拍吗?

王德顺:我研究了一辈子的形体语言,我最近准备出一本形体语言艺术的书,打算6月份出版。

◆关于健身

现在每天至少得锻炼2小时

记者:王老您好,您的照片这几天在网上特别火,您的身材这么好,是怎么做到的?

王德顺:我的身材底子本身就比较好,这是父母给的(嘿嘿)。不过父母给的是骨架,肌肉是靠自己练。

我是50岁的时候,为了演哑剧才开始到健身房健身的。后来继续健身是为了创作“活雕塑”:你的身上画上青铜颜色之后,往那儿一站,得让人家感觉那是一个雕像,不能让人感觉那是一身肉,所以要把身上所有的肥肉给练掉,把身上的肌肉都给练起来。

那时候北京健身房很少,只有一个国贸大厦,里边是给外国人用的健身房,我就到那里健身了。在那之前,我因为演哑剧,也一直在练功,但舞蹈的练功和健身健美是两个概念。当时我每天要在健身房锻炼4个小时,各种器械都练,我用三年的时间把身体练得像雕像一样。

当然现在的强度没那么大了,但现在每天也至少要保证两个小时锻炼,包括游泳一个小时,上器械进行一个小时的力量训练。我平时还喜欢滑冰,每周滑一次。

记者:您现在还能滑冰?不怕摔跤吗?

王德顺:滑了一辈子冰了,不觉得危险,我的骨骼比较强壮,一般摔不折。

◆关于北漂

和家人一起在北京流浪了8年

记者:资料上说,您24岁开始做话剧演员,那么您之前是做什么的,您上学的时候学过表演吗?

王德顺:在做话剧演员之前,我是军工厂的工人,修枪炮的。因为家里穷上不起学,我小学也没毕业,14岁就出来挣钱养活家了。后来我自己上了初中补习班、高中补习班、业余大学,但都没有正规文凭。

我平时喜欢看别人演戏,觉得挺好,然后我就去沈阳市工人文化宫的一个训练班报名学习了。那个时候我参加了话剧班、舞蹈班、声乐班、朗诵班。为什么报那么多班呢?因为那个时候报什么班都不花钱,随便学。24岁的时候,我进了沈阳军区文工团的话剧团。

记者:听说您是49岁的时候,放弃工作去北京,成了“北漂”,为什么做了这样的选择?

王德顺:我在沈阳军区文工团的话剧团待了10年,1970年复员之后进了长春话剧院。1985年的时候,我排了一台哑剧,这台哑剧不是表现生活情趣的,而是揭示人生哲理的,这样的节目适合在文化中心的地方表演,北京是中国的文化中心,所以我就去了北京。到北京之后,我还在北大、清华等高校演出,受到学生们的欢迎。我在北京演出了两年之后,影响比较大,文化部就派我参加了在德国举行的第十二届国际哑剧节,那是中国哑剧首次登上国际哑剧舞台。

记者:您在长春话剧院的待遇还行吧?您到了北京之后,这些是不是都没有了?

王德顺:是,我当时有种破釜沉舟的感觉。我在长春有很好的住房,但到了北京之后,只能到处借房子住,到处搬家。那时候不许租房,不许卖房,我们又没有钱住旅店,一家四口在北京流浪了8年,基本上一个多月搬一次家,还睡过一宿地下通道。8年后,我花了10万元买了一个房子。

记者:北漂之后,您后悔吗?您的家人支持您吗?

王德顺:没后悔过。我们是家庭剧团,我表演、妻子编剧、儿子报幕、女儿钢琴伴奏,一家人走遍了欧洲、中国。我的夫人是中央戏剧学院导演系毕业的,哑剧也是她给我编排的。

福州公交司机行驶途中 起身看电视3分钟

“公交车行驶途中遇红灯,未熄火的情况下司机竟跑到后面看电视。”28日,福州何女士向记者反映坐16路公交车遇到的奇闻。

何女士说,27日她从福州于山站坐16路公交车,准备到长乐南路闽江学院考试,大约9:30左右,公交车行驶到世欧王庄公交车站附近的一个十字路口,遇到红灯,司机拉上手刹,车

未熄火,竟跑到驾驶室后面看电视。“司机看得津津有味,足足看了三分多钟,直到绿灯亮了,后面的车摁喇叭,司机才回到驾驶室继续开车。”

针对何女士反映的情况,福州市公交公司相关负责人表示,该公交车司机将被约谈教育,通报批评,并将被处以200元的罚款。

男子连偷4晚疲劳过度 行窃睡着被警察抓获

河南诸城一男子连续四天白天泡网吧,晚上入户盗窃。3月23日晚,当困意难耐的小偷看到事主屋中的床后,

决定先在床上睡一觉再去偷东西,谁知这一睡鼾声四起。民警赶到后怎么也叫不醒,只好把他抬上了警车。

6旬老人 照顾房东脑瘫遗子15年

对很多老人而言,63岁本应是安享晚年的年纪,但他却要在异乡卖爆米花、捡破烂,照顾全身不能动的脑瘫青年。

事实上,他们毫无血缘关系,这位脑瘫青年是房东的遗子。房东去世后,他没有一走了之,而是像父亲般悉心照料房东遗子的生活起居,做饭喂饭、穿衣洗漱、夜晚翻身……至今已有15年。

程相前是河南滑县人,15年前,他来到山西浮山县谋生,并于当年结识了同为河南人的房东刘洪友和他的残疾儿子宋文山。宋文山患有

先天性脑瘫,曾因过继给别人而改姓宋,母亲早逝。

2008年宋文山父亲去世,当时生意不景气,程相前本打算回河南,但心一软决定留下来照顾宋文山。生意不好做,他就去捡破烂。虽然生活贫苦,但程相前尽力让宋文山过得开心。今年过年,老程花160元为宋文山买了一套新衣服,而自己则穿破了旧的旧衣服。

“没老叔,俺早就饿死了!”宋文山说。如今,在老人的悉心照料下,35岁的他被养得又白又胖。

女子7楼扔冻鱼 无辜路人被砸倒

不想爬楼,让弟媳直接将一条冻鱼从楼上扔下,不巧正好击中一位路人的头部致使其受伤入院。说起此事,“肇事者”后悔不迭,连称自己“不该省这个事……”

28日,记者赶到武汉汉口渣家左路99号事发现场时,受伤路人已被送往医院抢救。

附近的地面上有一

条用保鲜膜包裹的冰冻喜头鱼,已经快要解冻,鱼尾巴摔断了一截,用手掂量后估计重1斤左右。

目击者称,这名男子头部左侧被砸破,当即倒地不起,鲜血直流。急救人员赶到后,将其抬上担架,送往医院抢救。

(本版稿件据新华社)