



本报记者 杨静  
通讯员 李文瑶

50岁的刘畊宏火了。

在此之前,他的标签是“一身腱子肉”“周杰伦好友”“小泡芙的爸爸”“不知名却又极度眼熟的男明星”……自从他在上海居家隔离后,一周五天准时上线燃脂健身操直播,让他一跃成为直播界的“现象级”博主。

据新抖数据显示,在最近30天里,刘畊宏的抖音账号涨粉超过1000万,累计观看人数接近4000万,单场人气峰值破百万。在小红书账号上,刘畊宏的粉丝超过了132万,从他开始进行健身直播后,他的每一条视频就从数千个“点赞”直接蹿升到十万甚至是数十万的“点赞”。“今天你刘畊宏了吗”更是成为热门话题。

在娱乐圈出道32年后,50岁的刘畊宏用“直播+健身”开出了自己事业的第二春。

# 一个月涨粉千万,“刘畊宏女孩”刷屏朋友圈

## 50岁的健身男主播

### 这几天为什么那么火

#### 因直播三番五次中断而出圈 老婆丈母娘上场一起练

“抬腿,拍脚,侧边的肥肉咔咔掉,人鱼线马甲线我都要!”

走进刘畊宏的直播间,短裤背心的他穿着袜子站在瑜伽垫上,随着音乐运动。在这里,好友周杰伦的《本草纲目》成了健身操背景音乐,老婆王婉霏则是他的健身助理,不停地被刘教练鼓励和拉起来继续加练。

而他与直播间的爱恨情仇也让网友们哭笑不

得:先是没刮腋毛被平台警告“不雅”,再是过大的胸肌被直播平台误判是“哺乳期擦边球”,以至于夫妻俩直接备着羽绒服跳,一有提醒就套上。

后来直播时遇上好友周杰伦生病输液,刘畊宏一句“祝周杰伦身体健康”,立马被系统判定为谈及医疗健康话题短暂封禁。前前后后几次乌龙事件,让刘畊宏一口气上了四个热搜,“刘教练”的直播间也正式出圈。

#### 明星健身成常态 为何刘畊宏能突出重围

这年头,健身和好身材已然成为了明星们的硬通货。

前有彭于晏从“小胖墩”到八块腹肌的励志故事,后有谢霆锋发起的“悬空呼啦圈挑战”“平衡力考验”。更不用说64岁的硬汉张丰毅和仙气飘飘的“小龙女”李若彤,人到中年分别靠着一身腱子肉和冻龄有方再次火了一把。

和学霸人设、敬业人设、吃货人设等相比,健身人设更安全更接地气。“只要我努力就可以拥有像明星一样的好身材”的愿景不仅将健身的大明星和屏幕前的大众拉近了几分距离,数十年如一日的好身材也能让其他“黑料”看起来微不足道:至少这人够自律。

所以,在刘畊宏的直播间里,每个元素都是必

要且向上的:刘畊宏超过30年的健身经历,十几年如一日的好身材,与好友周杰伦形成了鲜明对比,也让他的每一句“挺胸收腹”都变得更加专业。而直播过程中的健身心得,自己经历的健身瓶颈,更是拉近了他与每一个“刘畊宏女孩”的距离。

从一开始便跟着老公一起跳的妻子王婉霏,更像是每一个屏幕前跟跳的女孩:生了三个娃的妈妈,中间一度也曾累得喘不上气,做错了动作还得被“刘教练”骂,但你看,一周、两周,她确实是在变瘦,确实是在变美,这不就是每个女孩期待的将来么?

所以刘畊宏跟其他健身明星既像又不那么像,他有着明星一样的好身材,但也会碎碎念得像每一个唠叨你动起来的普通人,这样的元气健身博主有谁能不爱呢?

#### 从周六野、帕梅拉到刘畊宏 最打动人还是他对健身的热爱

为啥刘畊宏能把“直播+健身”带得这么火?小时新闻记者随机采访了几个身边的“刘畊宏女孩”。

95后的西柚此前一直是帕姐(知名健身博主帕梅拉)的忠实粉丝,而最近,她的锻炼统统换成了“刘教练”。“基本上跟练半小时就能开始出汗,而且刘畊宏一直碎碎念的方式真的很难转移注意力,好像一个半小时的有氧也就那么回事。”

刚结婚的王小姐则是拉着老公一起跟练,起因是“你看他老婆也一起跳,你也可以一起来”。在她看来,刘教练的动作不难,对她这样的新手非常友好,同时夫妻俩既搞笑又励志的互动也非常吸引人。

实际上,疫情以来,线上健身一直是很多年轻

人的心头好。前有让无数人又爱又恨的帕梅拉、周六野,后有直播健身、直播跳操,直到现在刘畊宏的出现,有了“健身界李佳琦”的昵称。

从最初的“型男靓女”式健身直播,到专业且对症下药的健身直播,再是50岁的刘畊宏拖家带口式健身直播,健身的专业性,加上娱乐性,能在欢声笑语中减肥,无论是谁都会乐意参与。

所以当全民健身不再是一句口号,“健身”逐渐成为不受时间、空间所限制的生活方式,它势必会以一种门槛最低、话题度最高和乐趣最多的方式被传播。可以说,刘畊宏的爆火并非蓄谋已久,甚至有点误打误撞,但这种洗脑、质朴又热情的方式,兴许正是他最能打动人的地方。

## 朱俊龙、赵嘉仁等年轻球员,总决赛初生牛犊不怕虎

### 浙江广厦打出半场好球,惜败辽宁男篮

本报讯 4月20日晚,本赛季CBA总决赛第一场比赛开打,浙江广厦男篮在时隔四年之后再次和辽宁男篮在总决赛赛场相遇,广厦男篮在孙铭徽的带领下拼尽全力,以朱俊龙、赵嘉仁为首的年轻球员也有突出表现,可惜在下半场没有能够抵挡住辽宁男篮的攻势,最终以75:98落败,大比分0:1落后。

由于胡金秋和赵岩昊两位核心球员在浙江广厦男篮和上海男篮的半决赛中相继受伤,确定本赛季报销,队中只剩下孙铭徽一位当家球星。

孙铭徽打出突出表现带领球队横扫上海男

篮,但是在这场和辽宁男篮的总决赛较量中,他作为球队核心被郭艾伦和赵继伟轮番严防死守。幸好浙江广厦男篮其他球员站了出来。

外援奥卡福也遭遇包夹,但是他依然强杀篮下,半场拿下13分6个篮板。另外朱俊龙和赵嘉仁分担了孙铭徽的压力,并且接替了赵岩昊的位置,打出精彩表现,尤其是赵嘉仁,半场5投5中拿到了11分,使得浙江广厦男篮半场只落后辽宁男篮3分。

第三节一开局,孙铭徽率领广厦男篮反超比分。不过辽宁男篮继续加强攻势,打出一波15:2的小高潮,广厦男篮在这一节进攻端哑火只拿

到11分,分差一下子被拉开了。

第四节虽然孙铭徽依然火力十足不断冲击辽宁男篮的防线,无奈辽宁男篮占据优势,并且始终保持防守强度,并没有让广厦男篮成功发起反击,稳稳拿下这场胜利。

虽然浙江广厦男篮缺乏两名主力球员,但依然没有失去斗志和辽宁男篮缠斗了半场比赛,尤其是年轻球员的表现可圈可点,让球迷们对于他们在之后比赛中的表现依然充满期待。

总决赛第二场将在4月22日19点35分继续进行。

本报记者 曹林波