

## 从《我家那闺女》到《婚前21天》

## 何雯娜一年时间完成两级跳

去年奥运冠军何雯娜因《我家那闺女》节目和前男友陈一冰大打口水战上了热搜。转眼一年不到，她已成功升级，在2020年1月1日顺产女儿，成为13位上过《我家那闺女》的女星中唯一结婚当妈的。近期，她又参加了《婚前21天》节目的录制，再次因甜蜜婚姻生活和婆媳问题成为热搜明星。

本版撰稿 本报记者 张立

## 拍婚纱照丈夫体贴入微

去年录制完《我家那闺女》不到一个月，何雯娜便官宣恋情。去年8月18日，她的真命天子浮出水面，原来是《长安十二时辰》总制片人梁超。在剧组主创的见证下，梁超向何雯娜求婚成功。

据悉，何雯娜和梁超是在一个朋友的聚会上认识的，此后因为工作原因慢慢联系多了起来，然后就顺其自然走到了一起。何雯娜感慨多年的运动生涯导致自己的社会阅历比较少，而比自己大11岁的梁超就丰富多了。“他教会我很多不懂的东西，给我带来很多安全感。”何雯娜表示，自己以前也没想到会找一个胖胖的男生，但嫁给梁超后才发现胖胖的男生还是很可爱的。有时候梁超像个没长大的小孩，特别喜欢跟她一起打闹，生活有了很多乐趣。也可以说梁超是稚气与成熟并存，非常值得托付一身。



生好孩子不到四个月，何雯娜跟梁超去拍婚纱照。何雯娜特地选择2016年最后一次参赛奥运会的战袍在体操馆里拍摄，意义非常特殊。结合了中国旗袍元素的红色体操服搭配上西

式的头纱，中西元素的碰撞很是抢眼，加上何雯娜的奥运冠军身份，这组婚纱照自带故事感。更重要是刚生完宝宝没多久，何雯娜就能迅速恢复身材，穿上多年前的战袍，运动员的自制力和毅力让人不得不佩服。

4月的北京还是有些凉，女人的婚纱礼服又比较单薄，露出来的地方也比较多。在何雯娜跟摄影师讨论婚纱照该如何摆造型的时候，梁超不仅没有插嘴，还全程都让何雯娜做主，并且非常贴心地拿一件外套帮何雯娜披上，担心她走光和着凉。

拍婚纱照时间很长、很累人。拍到一半的时候，梁超就忍不住诉苦说自己的腿已经疼到不行了。但当他看到何雯娜准备换鞋时，第一时间主动上前帮忙，甚至跪在地上给何雯娜穿袜子鞋子，还很温柔地问何雯娜的腿是不是也很酸。如此发自内心的细致关怀让节目组都忍不住打上“体贴入微”的字幕帮梁超说话。

在拍完婚纱照后，何雯娜看到梁超累得满头大汗，于是问他是不是陪老婆拍照太累了。没想到，梁超再次情商爆表，满脸堆笑回答：“是蹦床太累了，陪老婆拍照一点都不累。”何雯娜听完一脸不可思议，还反问他“真的假的”。不得不提的是以前在节目中，梁超总爱对何雯娜说一些甜言蜜语。休息的时候，何雯娜跟以前的教练一起谈心，梁超则在一边和练体操的小朋友玩。何雯娜开心地说梁超非常非常爱孩子，一连强调了三次，幸福感油然而生。



何雯娜与梁超补拍婚纱照



## 女人恋爱衣品飞跃

去年录制《我家那闺女》时，何雯娜的生活模式比较简单，过得很随意，甚至可以说有些粗糙，衣服也大多是T恤卫衣牛仔裤，怎么舒服怎么来。即使是综艺海报，她的穿搭也相当朴素，造型甚至有些土气。

公布恋情成为幸福小女人后，何雯娜完全变了一个风格，火力全开，搭配功力也大大提升，衣品实现了大进阶。特别是升级为人妻后，何雯娜开始偏爱女人味十足的裙装穿搭，单品也是以各种大牌为主，衣橱彻底大换血。在订婚和孩子百日宴的两个重大场合，何雯娜都选择了秀腿的迷你短裙。订婚时她穿了一件高腰线粉色蝴蝶袖短裙，脚踩浅色尖头高跟鞋，就算没有后期调整，也能轻松拥有大长腿。女儿百日宴上，何雯娜的身材恢复得也很好，穿了一件淡蓝色丝绒修身裙。而且裙子的大袖子遮肉，腰胯褶皱设计也有很好的显瘦效果，轻松拗出好比例。同时，她还开始注重皮肤保养，梳妆台更是大换血，无论是在用的还是囤货的护肤品都是贵妇大牌。

如今，产后四个月的何雯娜已经瘦了27斤，她说自己理想是到婚礼那天还能再瘦10斤，成为状态最佳的美丽新娘。



她不爱吃  
何雯娜被逼吃红烧肉

## 孕期被逼吃红烧肉 婆媳问题谁都逃不掉

从拍婚纱照的种种细节看出何雯娜婚后小日子过得相当甜蜜。但对于结了婚的人来说，无论你是奥运冠军还是娱乐圈导演，都逃不过纷繁复杂的婆媳关系。

虽然说这对夫妻物质条件都不缺，但很多情侣从热恋期跨入新婚期后会发现生活会产生质的变化，感情也要经历很多来自现实的考验，因此婚前到婚礼完成阶段对很多情侣来说是他们感情第一次“考试”。《婚前21天》节目中，何雯娜在怀孕期间给我们展示了中国式夫妻所面临的各类婆媳问题。

由于两人没办婚礼就怀孕了，何雯娜算是顺理成章住在了梁超家。在孕期，何雯娜不想吃东西，孕吐反应厉害。但是婆婆说为了孩子必须好好吃东西，硬要把她逼着把红烧肉吃下去。何雯娜忍着恶心的孕吐反应，眼里带泪把碗里的红烧肉吞下肚。虽然这些片段是后期剪辑，但像极了封建主义婆婆“欺负”儿媳的剧情，让人看了心疼。

某天何雯娜父母约好登门拜访梁

府商讨女儿婚礼的事宜，何爸何妈还没来的时候，梁妈妈就准备了一大桌饭菜，给人感觉对亲家很重视。当大家都觉得饭菜是为何爸何妈准备时，梁妈妈和梁超自顾自开始吃了，何雯娜也并没有制止。吃到一半的时候，梁超突然问何雯娜：“他们（何雯娜父母）吃了没？”何雯娜这才想起来要给爸妈打电话问一下他们有没有吃饭。过了一会儿何爸何妈来了，只有梁超去开门迎接岳父母。何雯娜父母进门后，梁超妈妈也依然在楼上干自己的事。最后还是梁超喊了一声：“我妈呢？”梁妈妈这才下楼迎接亲家。

何雯娜父母那次到梁家不仅是来商量婚期的，还带来了家里人为什么何雯娜准备的金银珠宝首饰。首先打开的是何雯娜表妹送的礼物，金光闪闪，看着十分贵重。接下来是外婆给的礼物，是一个金菩萨，外婆也希望借此为什么雯娜和孩子保平安。当大家都以为结束的时候，何妈掏出了最后一个礼物，也是珍贵的一个——何雯娜外公祖传的银元。梁超急忙接过去观看，还

尝试鉴别银元真假的方法，最后一家人都十分慎重的把祖传宝贝交到何雯娜手里。

梁妈妈在被何爸何妈连续嫁妆“轰炸”的刺激下，开始坐不住了，起身默默地上楼把自己早早准备好的“宝贝”抱下楼。这时，何雯娜忍不住喊到：“妈，你又要把被子拿下来了。”可见这并不是梁妈妈第一次和亲戚朋友炫耀自己对何雯娜肚子里孩子的用心。虽然这条被子是梁妈妈一针一线亲手缝制的，但似乎和何爸何妈准备的重金彩礼完全不能相配。或许没人会想到家境殷实的梁家面对何雯娜家的嫁妆回礼竟然只是一条婆婆为即将出生的孩子准备的小被子。梁超也有些看不下去了，在一旁忍不住吐槽妈妈拿这条被子“以为要去逃荒”。何家拿出传家宝当嫁妆却换来条件富裕的梁妈妈寒酸的“逃荒被”。如此一对比，无疑让人感觉梁超妈妈对孩子的关心要远超过何雯娜。

更让人觉得心寒的是，何雯娜一家和梁超一家一起在讨论怎么办婚礼

时，面对何雯娜父母提出想先在老家办出阁酒时，梁超一家态度强硬，坚持在北京先办，完全不是讨论的态度，颐指气使。

不过就算有种种小矛盾和不如意，何雯娜一直说自己很幸福，过得很好。婚姻生活本来就是冷暖自知，《婚前21天》不少片段是节目组特意剪辑过的，为的就是制造话题。当然，有一些暖心画面也呈现给了观众。梁超通宵工作完回来第一时间就去看老婆。看到老公出现，何雯娜非常自然地把脚伸了过去。只见梁超第一时间会意，直接拿出袜子给何雯娜穿上，满满的宠溺。随后，梁超一边对何雯娜说这两天你们娘俩辛苦了，一边到厨房给妻子做早饭，手法娴熟，一看平时就会做饭。在梁超做饭的过程中，何雯娜一边吃着水果一边问梁超这两天有没有很累，梁超虽然嘴上说着累爆了，但依然没有停止做饭的动作，何雯娜故意问“累坏了，你还给我做饭？”而梁超的回答却是“我不贱吗？”