

水之勇、跑之韧、舞之灵

——影后辛芷蕾的运动哲学与光影人生

“大胆去做，万一像我一样呢？”这句话从威尼斯颁奖台上传来，穿透时空，回荡在每个追梦者心中。39岁的辛芷蕾手捧沃尔皮奖杯，聚光灯下，她的笑容里藏着黑龙江小城的冰雪、长江的寒流、跑道的汗水，和无数个排练室的晨昏。从寒门女孩到国际影后，她用二十年时光诠释了一个真理：真正的逆袭，从来都是野心与实力共舞，倔强与松弛并存。而这场华丽蜕变的核心密码，竟深藏在她与游泳、跑步、跳舞这三项运动的深刻对话中。

本版撰稿 本报记者 张立

水之勇 长江波涛下的谎言与涅槃

水是至柔至刚的哲学。对辛芷蕾而言，水既是考验，也是洗礼。

2012年的那个决定，至今听起来仍带着几分江湖豪气。为了争取电影《长江图》的女主角，这个东北姑娘面对导演的质疑，眼睛都不眨地声称：“我会游泳。”事实上，她一点儿不会。

当真相大白时，导演的愤怒与长江的冰冷同时袭来，她却展现出异乎寻常的镇定：“我要是不撒谎，你肯定不会选我啊！”



接下来的60天拍摄，成为辛芷蕾演艺生涯中的第一次“渡劫”。冬日长江，江水刺骨。她光脚踩进冰冷的江水，碎玻璃划破脚底也不喊停。为了一场跳江戏，她灌下白酒壮胆，跃入浑浊汹涌的激流。从最初的恐惧到后来的从容，从泳池里的扑腾到江河中的搏浪。这不仅是学会游泳的过程，更

是一场肉身与意志的双重涅槃。

“水教会我的，是先沉下去再浮起来的勇气。”辛芷蕾在后来的访谈中这样总结。这种勇气延续到了《繁花》中饰演李李时的水中戏份。那时的她早已不是当年的新手，但在拍摄一场浴缸戏时，她仍然反复琢磨如何通过水

中的肢体语言展现角色的神秘与脆弱。“水是有表情的。”她说，“涟漪的波动，身体的沉浮，都是表演的一部分。”

四年后，《长江图》入围柏林电影节，她从长江中捞起的不仅是角色的灵魂，更是一种深入骨髓的表演哲学：“真正的表演就像潜水，需要先屏住呼吸，完全融入另一个世界。”如今，游泳已成为她日常训练的一部分，但每次入水，都会让她想起长江的洗礼。那是用命搏来的松弛感，是危险中开出的花。

运动体验转化为表演养分

游泳、跑步、跳舞——三者看似迥异，却共同构建了辛芷蕾独特的生命力体系。

水的包容教她敬畏与适应。在长江的拍摄经历让她明白，人有时候需要先沉入深渊，才能触摸到天空。这种哲学影响了她的表演方式——不刻意设计，不刻意表现，而是如水流般顺应角色的情感脉络，在自然而然的流动中展现真实。

跑的坚持教她沉淀与耐心。七公里路上的独处时光，成为她消化角色、思考表演的宝贵时刻。在这个追求速成的时代，她相信持久的力量，愿意为了一个好角色等待数年，为了一个镜头反复琢磨。这种长跑思维让她在演艺道路上走得稳、走得远。

舞蹈的表达教她收放与掌控。通过舞蹈训练获得的肢体智慧，让她能够在方寸之间释放磅礴能量。一个眼神、一个转身、一次停顿，都成为表演的亮点。这种精准控制的能力，使她在面对大银幕的特写考验时游刃有余。

辛芷蕾的身材管理亦是三者融合的成果：168厘米的身高并非超模体型，但紧实的肌肉线条、修长的脖颈与

背部曲线，皆是她长期践行力量训练加有氧加柔韧平衡的证明。她拒绝病态瘦弱，推崇力量型美感。正如她拒绝被定义，坚持野心与实力共存的生存美学。

实际上，辛芷蕾的运动故事远不止于体能训练或身材管理，更是一场从肉身到艺术的升华历程。在表演方法论上，她开创了独特的“体能代入法”：通过身体的记忆来触发情感的真实。拍摄《长江图》时，江水的冰冷成为她表现角色绝望的物理刺激；每天七公里的跑步习惯，让她在演绎坚韧角色时能够调动那种疲惫中坚持的身体记忆；舞蹈训练赋予的肢体控制力，则让她能够精准地通过外在形体展现内心世界。

这种将运动体验转化为表演养分的能力，使辛芷蕾的每个角色都带有独特的生命力印记。她的运动哲学也影响着年轻一代的演员。在综艺节目和访谈中，她多次强调：“演员的身体不是用来炫耀的工具，而是表达艺术的媒介。健康的力量美比脆弱的瘦弱更有表现力。”这种观念正在悄然改变着行业对女演员身材的审美标准。



跑之韧 七公里路上的自律与自嘲

如果说水教会她的是瞬间的勇气，那么跑步磨练的则是持久的韧性。

“每天跑7公里，为什么不瘦还胖了两斤？”辛芷蕾在粉丝群的这番吐槽，意外地登上了热搜，也让人们看到了光环背后的真实。在这个对女明星身材极为苛刻的时代，她的坦诚如同一股清流，消解了“完美身材”的神话。

但玩笑背后，是辛芷蕾数年如一日的坚持。跑步于她，从来不是功利性的减肥工具，而是一场与自我的持久对话。无论是《绣春刀》中丁白缨的

凌厉刀法需要核心力量支撑，还是《繁花》中李李的风情万种需要体态把控，跑步带来的心肺耐力与肌肉线条都是看不见的基石。

辛芷蕾的跑步哲学恰如她的人生观：不必矫饰辛苦，但永不停止前行。在拍摄《如懿传》期间，她每天凌晨四点起床跑步，只为在镜头前展现出后妃应有的挺拔体态。为了《绣春刀II》中那个令人惊艳的劈刀动作，她增加了核心训练，通过跑步增强下肢力量，最终呈现出武侠影史上又一个经典瞬间。“跑步是最公平的。”她曾

说，“每一步都算数，每一滴汗水都不会白流。”这种信念也延伸到了她的职业生涯中。从配角到主角，从电视剧到电影，她一步一个脚印，不投机不取巧，用作品说话，用实力证明。

镜头前，辛芷蕾可以是《恋爱先生》中身姿飒爽的职场精英，镜头后却是咬牙坚持的普通人。这种反差感，正是她观众缘的密码。野心不必隐藏，脆弱也无需掩饰。当她手捧奖杯站在威尼斯舞台上时，每个了解她故事的人都知道——那七公里路上的每一步，都通向了这个时刻。

舞之灵 肢体语言中的戏魂与张力

虽未以舞者身份闻名，但辛芷蕾的舞蹈训练经历早已渗入表演的毛细血管。舞蹈赋予她的，是对肢体控制的极致敏锐。《庆余年》中海棠朵朵的洒脱步伐，《绣春刀II》中丁白缨的利落身姿，甚至红毯上每一个定格姿态，皆隐含着舞者的节奏与韵律。“角色的灵魂往往藏在背影和步态里。”她曾在访谈中透露，“一个女人的身份、经历、情绪，都能通过走路姿势传递出来。”

为了《繁花》中李李的沪上风情，辛芷蕾专门研究了老上海女性的仪态：如何持烟，如何迈步，如何用腰肢的摆动传递神秘感；为了《如懿传》中金玉妍的狠戾，她以颈部线条的紧绷感强化阴谋气息，甚至连手指的弯曲程度都经过精心

设计。“古装剧尤其需要肢体语言。”她解释说，“因为头饰、服装的限制，演员的面部表情反而受约束，这时候身体就成了主要表达工具。”

这种用肢体叙事的能力，正是舞蹈训练赠予她的隐形王冠。早年学习舞蹈的经历让她深知身体的每一个部位都可以说话。在《长江图》中，她通过背部肌肉的紧绷与放松展现角色的恐惧与决心。在《绣春刀》中，她通过手腕的翻转力度传递刀法的凌厉程度。

跳舞与表演的本质相通，皆是以身体为笔，以情感为墨，书写故事。她的“舞”从未局限于舞台，而是化入每一个角色的血脉中，成为她演技高级感的注脚。



辛芷蕾为出演《繁花》，在拍摄前接受了长达两年的舞蹈训练，学习拉丁舞、探戈等多种舞蹈形式，以塑造角色李李的仪态特有的风韵