

曾位列“天涯四美”，与妻子“南北CP”走过12年 严屹宽：人要越活越从容

可还记得“天涯四美”？

在社交平台上，每当网友提及“古装美男”，有着“建模脸”之称的严屹宽，几乎是绕不开的名字。从“南焦北古”（焦恩俊、古天乐），到“天涯四美”（钟汉良、乔振宇、严屹宽、霍建华），尤其近年来，伴随古装偶像剧频频陷入“审美降级”的讨论，严屹宽等人的古装扮相更是被观众们频频拿来怀念、对比。

2011年，在知名网站天涯论坛，严屹宽被网友票选为“天涯四美”之一，在网络上“盖”起数万条评论的“高楼”。其他三位男星从未对这一娱乐话题发声，严屹宽却认真回应：“主动退出，被迫加入，被美。”他也因此被严苛的网友调侃“十世美颜换一世情商”，被贴上“低情商”标签。即便如此，严屹宽并未打算掩饰真实的自己，依旧我行我素。生活中看见有人闯红灯，他会鸣笛；有人在小区乱扔垃圾，他会直言：“这不有垃圾桶吗？难道没看见吗？”

严屹宽坦言，年轻时曾一度排斥“天涯四美”这类称号，甚至为摆脱“奶油小生”印象特意晒黑自己。如今他不仅欣然接受，更多了几分感悟：“对我而言，这只是我在演员这个职业生涯里，拥有过一个被称为‘偶像’的形象。时代在变，每个年代的‘帅’，都记录着时代的一种风格。”

严屹宽本名严宽，出生于上海一个普通家庭。父亲为他取名严宽，寓意前途宽广，也好养活。

他自幼长相出众，父母曾打算送他学习声乐，然而两次艺考专业院校均失利。看着儿子郁郁寡欢，父母最终决定送他去学表演。终于，严屹宽成功考入上海戏剧学院。因外形俊美，他早早涉足影视，大二参演电视剧《情书》顺利出道，此后片约不断。

拍戏对严屹宽而言，起初只是谋生赚钱的方式。他长年扎根剧组，不论剧本好坏，有戏就接。可许多作品要么未能播出，要么播出后反响平平。几年下来，严屹宽陷入迷茫，不知前路何在。2009年，严屹宽在机场取行李时

电视剧《逐玉》开播以来热度居高不下。其中，47岁的上海籍演员严屹宽（曾用名严宽）饰演权臣魏严，其首场戏便惊艳全网——短短几分钟，他只靠一个抬眼、一句台词，就将权臣的谋略与城府演绎得入木三分。3月22日，严屹宽与妻子杜若溪以“爱情见证官”身份携手亮相浦东新区百对新人集体婚礼，当天恰逢二人结婚12周年纪念日。



■ 2025年6月，严屹宽与杜若溪为女儿庆祝7岁生日
图源：新浪微博@严屹宽演员严屹宽

偶遇杜若溪，帮她从传送带上拿下行李箱，杜若溪连忙道谢：“谢谢师哥。”两人同为上戏校友，相识、相恋后走到一起。杜若溪回忆：“跟他谈恋爱时，经纪公司就跟我谈，你不许谈，因为你谈的是一个偶像明星。”理由是严屹宽当年走偶像路线，与大众偶像的恋情对女演员而言，堪称“灭顶之灾”。

也是在那段时间，因出演不少口碑不佳的作品，严屹宽自信心受挫，甚至萌生息影念头。杜若溪不惜暂停自己的工作，帮严屹宽逐一梳理工作中的各类问题。在杜若溪的陪伴与帮助下，严屹宽重新调整心态，找回对表演的定位与热情。严屹宽曾说：“她是让我重新找回自己的人，是我的一面镜子，点破无数我不愿面对的问题，给了我重生的机会。”夫妻俩后来参加综艺节目时回忆这段经历，严屹宽一度落泪。2011年，严屹宽出演电视剧《新水浒传》中“浪子燕青”。虽是配角，他却为贴合角色减肥健身、每日暴晒。这个角色让他重新认识自己，也为他的事业迎来转机。此后《倾世皇妃》《隋唐演义》等多部影视作品，让严屹宽的事业实现了飞跃。

上海 + 东北的 CP 组合

杜若溪与严屹宽于2014年举办婚礼，2018年女儿肉肉出生。婚后二人双双改名。“机缘巧合，结婚后，我们

希望人生开启新篇章。”严屹宽说。杜若溪补充：“他原名一‘严’一‘宽’，又严又松，像两个极端，中间加个‘屹’字，立刻就平衡了。我原名杜晓婷，性格风风火火，朋友说我需要像溪水一样柔下来。”

杜若溪是辽宁沈阳人，严屹宽是上海人，起初，两人在生活习惯、社交理念上差异巨大。杜若溪用“海水与火焰”形容这种反差。“我们东北人是‘群居’，而上海人边界感很强。谈恋爱时，他和我婆婆都在上海却分开居住，相聚要提前约好，很少不打招呼就上门。换作北方人，到饭点就直接登门了。”杜若溪笑着说。这样的南北组合家庭，北方儿媳与上海婆婆的相处之道，自然是需要磨合的课题。严屹宽也夸赞妻子情商高，是维系家庭的关键桥梁。杜若溪用“有边界感的亲情”形容与公婆的融洽关系。“宽哥现在会站在我这边，但他越是护着我，我越会心疼婆婆。这个尺度要慢慢摸索，男人也要主动树立边界。”

对不少明星而言，情感生活多选择低调，严屹宽频繁“秀恩爱”也曾引发部分粉丝不满，认为他婚房房产证只写妻子名字，又是女儿奴，踩遍了颜值偶像的所有“雷区”。但是，靠颜值出圈的严屹宽深知，颜值对演员而言是消耗品，“没有演技迟早会被淘汰”。为了打破固有的表演标签，他参加某节

目时特意画粗八字眉、扮上大肚子造型，用满口方言塑造喜剧人设，甚至现场表演劈叉，逗得观众捧腹大笑。他说：“表演从来都是认真的，帅也好、丑也罢，都是为角色服务。”后来，严屹宽又陆续出演《深海危机》《烈焰》等影视作品，近年来出演漫改剧时，还刻意依照漫画人物形象放大表情、“调整”五官。他表示，时间的沉淀反而拓宽了戏路，“在这个阶段，我的选择空间更大，也更加从容了。”

电视剧《逐玉》热播期间，杜若溪同步发布视频，狠狠夸赞丈夫的颜值与演技。视频里，杜若溪向丈夫发出灵魂拷问：“观众都说你眼睛里有杀气，那你这个角色是反派吗？”严屹宽笑着回应：“我是两面派。”杜若溪则直接吐槽：“那还不如反派呢！”

严屹宽今年47岁了，生活仍然是剧组与家“两点一线”。不拍戏时，他早上送孩子上学、傍晚接孩子放学，坚持锻炼、打理事务。面对镜头，他毫无“偶像包袱”，真实呈现居家生活里唠叨、慵懒的一面，并坦言十分享受当下：“无论她是否好、我是否好，我们之间有一种义气，谁也不能嫌弃谁。在婚姻家庭里，更多的是理解，有时也需要讲理。但一旦过于坚持所谓的理，一方就会不舒服，那就不是家了。”

据东方卫视、钱江晚报、观察者网等摘编

【声音】

“毕竟总会有人问，是冠军漂亮还是妈妈漂亮。”

——近日，霍启刚在专访中透露，TVB曾找自己去当“香港小姐”的评委，但自己直接拒绝了。霍启刚母亲朱玲玲生于1958年，19岁成为香港小姐历史上的首位双料冠军（港姐+最上镜小姐），所以被称为“港姐中的港姐”。

“作为母亲，我必须坦诚地承认，在孩子的成长与教育上，我存在很多疏忽与不足。这些年因为工作忙碌，我陪伴孩子的时间太少，对她们的关心、沟通与心理疏导都做得不够，对此我深感愧疚与自责。”

——3月23日中午，演员钟丽缇就女儿Cayla此前发布的争议性照片作出回应并致歉。此前，Cayla在个人社交媒体晒了一张自拍照，照片中拍摄到一位正在上厕所的女性，网友指责其不注重他人隐私。

“我不需要赚那么多钱，不想加班。”

——近日，54岁的演员、模特、歌手颖儿参加节目，在节目中脱口而出的“宁可少挣钱，也要早点下班”“我不需要赚那么多钱，反正我买的都是便宜货”等金句，被网友称赞“活人感满满”。

“术后醒来，嘴里的血腥味让我觉得离死亡很近，情绪也变得脆弱。因为不是科班出身，我必须更努力去达到业界的标准，甚至想要超越那个标准，所以给自己很大压力。我以为我撑得起来，其实累积到某一个程度就爆发了。”

——近日，演员林依晨在视频播客节目中表示，2009年的一场脑部手术改变了自己的生活节奏。林依晨2008年6月被查出脑下垂体蝶鞍部出现约2厘米长的囊肿，需要动手术，一度有传将暂退娱乐圈。2009年她进行了脑部手术，此后，林依晨发文称，身体状况不适应影视剧拍摄的工作环境，因此决定暂别电视剧圈。

比尔·盖茨的母亲：女性改造自己的丈夫是一项漫长的工程

1994年的美国夏威夷，海风裹挟着花香，漫过比尔·盖茨与梅琳达的婚礼现场。年轻的比尔·盖茨，正是科技圈冉冉升起的巨星，意气风发。而他的新婚妻子梅琳达聪慧坚韧，既是他事业上的得力伙伴，也是他决意携手一生的伴侣。然而谁也没有想到，这场被全世界艳羡的婚姻却在27年后，以一份冰冷的离婚声明黯然落幕。更令人唏嘘的是，最近披露的文件显示，这场离婚背后，是比尔·盖茨与臭名昭著的爱泼斯坦丑闻有纠葛。近日，梅琳达对此回应：“我的婚姻曾经历痛苦时期。”

都说知子莫若母，比尔·盖茨的母亲，玛丽·麦克斯韦·盖茨早已对此有所预见。读过盖茨的回忆录的人很难不敬佩这位母亲——她1929年出生于西雅图，毕业于华盛顿大学，是

美国第一洲际银行首位女性主管、全国联合劝募协会执行理事会首位女性主席、华盛顿大学校友。她在多个男性主导的领域，诠释了女性的独立与坚韧。

32年前，就在比尔·盖茨与梅琳达婚礼前夕，玛丽·盖茨已罹患重病，她深知自己陪伴这个家庭的时间不多了，于是强撑着身体，留下一封信。但是，这位母亲的婚前祝福信，却不是给自己的儿子，而是给了儿媳梅琳达。1994年，在与病魔抗争的日子里，玛丽·盖茨的丈夫始终陪伴在她身边，不离不弃，正是这份患难与共的情谊，让他们的婚姻更加深厚，也让她对“无论疾病还是健康”这句婚姻誓言，有了更深刻的感悟。

比尔·盖茨后来曾多次在演讲等公众场合谈到这封信里的内容。这封信，既承载着一位母亲最深沉的爱与期许，也是一面镜子，照出了人性的复杂与婚姻的真相。

其中写道：“亲爱的梅琳达，几小时后，你就要嫁给比尔，我和你将拥有同样的夫姓。尽管我和比尔的父亲已结婚42年，但我们仍在不断学习婚姻的真谛。请赞扬他的优点，但记住不必爱他的全部。也许你会发现一些想改变的地方——往往是我这个母亲教育疏漏之处——要知道，改造自己的丈夫是一项漫长的工程，且未必一帆风顺。有时，调整自己的心理预期，或许会更好。别期望生活永远平静如水。祈求勇气，保持幽默。从来没有人拥有完美无瑕、和谐融洽的婚姻。美满婚姻需要双方共同努力、彼此包容、克制自我。而最重要的基石，是坚定的信念——坚信你们的婚姻会天长

地久。正如你所见，过去几个月，我们有机会真切体会患难与共的誓言。这场挑战，让我们的关系更加深厚。我希望，42年后，你对比尔，也能拥有同样的感受。”

彼时的梅琳达，虽然聪慧能干，却只是微软的一名普通员工，与比尔·盖茨的财富相比，难免有着门不当户不对的争议。但盖茨母亲非常看好梅琳达。她没有美化婚姻的美好，而是坦诚地告诉她，即便是走过了42年的夫妻，依然要在婚姻中不断摸索、不断成长。“改造自己的丈夫是一项漫长工程”这句话，是玛丽半生婚姻智慧的结晶，也是她写给梅琳达的“避坑指南”。

而梅琳达在婚姻中，也一直在努力“改造”丈夫，她曾试图让丈夫学会平衡工作与家庭，多花时间陪伴孩子、

陪伴自己；她曾试图让比尔懂得尊重自己的感受，懂得规避那些不必要的风险与诱惑；她曾试图让比尔明白，婚姻中的忠诚与坦诚，是不可逾越的底线。可她终究没能真正改变自己的丈夫，将其塑造成理想的模样。

而在这封信里，玛丽也在间接提醒比尔，所谓名利财富固然重要，但要学会珍惜身边的人，要懂得陪伴的意义。可遗憾的是，比尔·盖茨终究没有读懂母亲的这份良苦用心。

梅琳达在接受采访时称，爱泼斯坦丑闻最新披露的文件“勾起了婚姻中非常、非常痛苦的回忆”，让她感到“难以承受的悲伤”，并明确表示“所有问题都该由我的前夫来回答”。离婚后事业感情双丰收的她坦言：“我很高兴能远离这一切污秽。”

综合