



邢捕头当上村主任



■ 范明爱读书爱思考

这几天，有一位穿着西装，踩着运动鞋，让人忍俊不禁的村主任，在东方卫视热播的脱贫攻坚剧《我的金山银山》中出现，他就是当年《武林外传》的“邢捕头”。记得上一次，“邢捕头”上热搜，还是因为帮着闺女要明星签名，有人调侃他在娱乐圈是50%在演戏，50%替女儿追星，现在女儿上了大学读了哲学，不仅理性不追星，一向能说会道的“邢捕头”也甘拜下风。

本不想自夸 实力不允许

《我的金山银山》讲述的是山村里脱贫的故事，范明在其中演一个村主任。“在创作这个剧本当中，其实我是起了一点作用。过去我喜欢表扬自己，我现在谦虚点。”范明说。

其实，这个剧的编剧——《炊事班的故事》的编剧徐君东，也是范明的老熟人。范明陪着徐君东花了一年时间，到贵州、海南、福建跑了一圈，收集材料。后来，他给自己设定的角色形象，要穿西装和运动鞋，这倒也不是调侃村主任的形象，因为村里的生活，他很懂。

早在15年前，范明就和康洪雷合作了一部非常接地气的电视剧《民工》，这甚至早于《武林外传》。剧组要求每个演员下乡15天，体验生活，范明被分到的那家，每天给他的任务就是割麦子，福利算是晚上收工与农家一起吃饭，在农村大院体验生活。

体验完村里，又去体验城里民工的生活，范明和大家一起收工，蹲在路边端着碗，用调羹刮着碗，一起很迷茫地看马路，要是忽然有一个穿着超短裙的年轻女孩走过来，“大家眼睛大大方方一直看她走到消失，其实挺健康的。”

所以这一次，范明有过大量农村戏拍摄经验，加上年纪，“村主任”就当仁不让了，“我长得也挺乡村化的。我的皱纹有点多、有点老气，但为了角色，无所谓。当然，你们看我穿西装，不谦虚地说，我也有时尚的一面。我可塑性比较强……”范明说，“完了，又开始吹了。”

最喜欢看书 斗不过女儿

走下片场，范明喜欢游泳，“我愿意泡在水里，我也喜欢快走，也喜欢打乒乓球。”他还喜欢唱歌，“我把唱歌视作锻炼身体，我会豪迈地喊，我会充满激情，舒筋活血，这样可以锻炼肺活量的，锻炼气息……”好在“邢捕头”唱歌是关起门来的，在练歌房里，至今没有什么人投诉，他开心就好。

范明还有一个爱好，“我怕说出来人笑我，我爱看书。”这一爱好倒是让“邢捕头”文武双全起来。据说，这个疫情期间，“一个月，我认真读掉了三本书，《百年孤独》是我女儿给我推荐的，还有《麦田里的守望者》和《万寿寺》。”

既然提到了闺女，不得不提几年前，范明曾因在颁奖礼后台，帮当时上中学的女儿要明星签名，“惊动”娱乐圈。范明一时间成为所有追星女孩都想拥有的“好爸爸”。现在还会帮女儿追星吗？范明表示：“女儿现在已经上大二了，她跟我说，爸爸你不要再说我追星的事了。我告诉她，每个年龄段有每个年龄段的偶像，你的喜欢没有错！”

如今，一些孩子过度追星问题引发全社会关注，范明说，“人每个阶段都需要榜样的力量。孩子会不自觉进入叛逆期，我给的建议是关爱、引导，不可强攻、不要讲大道理，不然越压制越拧巴。”范明也欣喜地看到了女儿的成长：“我女儿上了哲学课，读了大量书，看问题的角度变了。”

这些年，范明也不断总结自己演过的这些角色，大多是平民百姓，对生活充满热情，都有一个健康的性格，“这一点我是认同的。”而身处名利圈，范明也一直在告诫自己，“要知足，不要攀比，吃亏是福，多跟自己比。”56岁的“邢捕头”总觉得自己只有46岁，能演的年龄段横跨30岁到80岁，我们也看好你哟！

本报记者 吴翔

迷上视频忙“带货”

——曹燕华这三个月

■ 曹燕华
在家用乒乓球回弹训练器练球

穿上最爱的小白裙，曹燕华的身材依然婀娜窈窕，打起乒乓还是那么灵活敏捷。宅在家里的三个月，乒乓球、网球和羽毛球每天变着花样打，前乒乓球世界冠军笑言：“在我暖男先生的带领下，每天运动一小时，出一身汗，这是我近年来养成的习惯。”

58岁的曹燕华总是直率地说自己年纪大了，但她将生活过得活力四射，同时又将工作安排得井井有条。

好友间 玩起跨界

最近，曹燕华迷上了小视频，拍了发朋友圈不算，还上传抖音，居家锻炼真是翻着花样来。最火爆的一则视频中，只见她左手拿拍子，右手拿手机，同丈夫在球台上左右开弓对打，赢了球后像个小女孩一样欢呼雀跃。

红双喜在疫情期间的爆款——乒乓球回弹训练器，成了曹燕华力推的产品，因为实在太适合居家锻炼了，她和徐寅生经常在朋友面前扮演“带货官”的角色。只打乒乓球还不够，曹燕华还迷上了红双喜新推出的抗疫跨界产品“乒羽一家”，这是款可水洗乒乓拍，可以用来打羽毛球，还有LED灯闪闪发亮。

运动的快乐要分享，曹燕华送了好友、著名女歌手周冰倩一款“乒羽一家”。“红双喜产品跨界，我们体育和文艺也跨界。”说起周冰倩，曹燕华啧啧称赞，“她是拉二胡出身的，手腕非常灵活，学打乒乓球很有天赋，羽毛球也打得很好，所以这款新产品很适合她。”

最近，周冰倩已经迫不及待来参加训练了，曹燕华在视频中点赞，“大家看看，这还是业余水平吗？”《真的好想你》是周冰倩家喻户晓的歌曲，大家开玩笑说，疫情好转当下，大家真的很想念彼此，也很想念乒乓球。

事实上，退役后的20年里，曹燕华一度暂停运动。在丈夫的带领下，她才重拾运动，在体会运动快感的同时，亦享受健康生活的益处。提起丈夫，曹燕华总说，“他是个暖男。家里的各种运动器械，都是他买来的。”每天夫妻俩一起锻炼身体，运动才不会枯燥，曹燕华说：“年轻时不运动、作息不规律，现在年纪大了就尝到滋味了。所以我逼自己每天至少运动一小时，让自己全身湿透。”曹燕华说，关于运动，一定会坚持到坚持不动为止，“我上传视频，也是希望带动更多人一起保持健康的生活习惯。”

师徒情 牵起姻缘

爱徒许昕在外封闭集训已有三个月多了，为了延期的东京奥运会，正奋力拼搏。曹燕华常感叹许昕不容易，他儿子已



经7个月大了，但许昕和家人一直没能见面。上周过母亲节，曹燕华和许昕太太姚彦小聚，抱抱他们的大胖儿子，祝福小师妹母亲节快乐。

曹燕华说：“师傅关心徒弟，这是有传统的。”这就不得不提曹燕华的恩师王莲芳，王莲芳是朱广沪的太太，夫妻俩也是一辈子心系体育。“我小时候师傅对我特别严格，从来表扬我，老是批评我。长大后我才知道，原来师傅最器重我，所以对我最严格。”曹燕华还爆了一个“料”，“我是师傅的大徒弟，姚彦是小徒弟，姚彦嫁给了我徒弟许昕，我和师傅是他们的‘媒人’。”

当初姚彦在国家队心生退意，王莲芳见状颇为着急，她觉得姚彦这么早退役太可惜。于是，她请曹燕华找前夫施之皓多做思想工作，施之皓是姚彦在国队的教练，“没想到，她在国家队这一留，许昕长大了，两人牵手了。”曹燕华回忆道。

母亲节小聚后，两人一拍即合——去探望师傅吧。上周在王莲芳家门口的餐厅里，大小徒弟请师傅吃了顿饭，“师傅的膝盖不太好，平时深居简出，这次我们一约就出来，说明真的对我们感情很深。”曹燕华又忆起过往趣事：“我是喝师傅的奶水长大的。师傅生儿子的时候奶水多，她又坚持上班带训，所以常将多余的奶水给我喝，也不告诉我这是什么，我后来才知道。”

下周一，曹燕华乒乓球学校和负责培养二线运动员的俱乐部要开工作会议了，曹燕华正在积极准备会议前的资料。“我们常说，一天不练自己知道，三天不练全世界人民都知道。运动员绝对不能放松，为了防止他们运动技能退步，疫情初期我们就制定了应对策略。”在红双喜的调配下，几款居家运动器械早早送到了乒校，教练通过手机视频指导小运动员居家训练。培养下一个许昕，曹校长一直在努力。

本报记者 陶邢莹



■ 曹燕华教小朋友打球