



身着一袭烈火红色露肩长裙，在歌声中袅娜而又随意地摇摆身体，仿佛酒后的微醺，还时不时露出俏皮可爱又恣意的小表情……在去年5月江苏卫视的一台晚会中，“姐圈”中的刘敏涛以一曲《红色高跟鞋》的演唱，突然就火了。两天之内五上热搜，视频观看量超过3000万，网友们被惊呆了：没想到一位44岁的大姐姐，居然还能散发如此令人难以抵挡的魅力！

当天的表演中，刘敏涛用摇摆的身体，外加时不时挑眉和眼波流转，当然还有那嘟嘴瘪嘴的小动作，优雅中透露着一丝蔑视，华丽声线透露着一丝做作，一个人撑起一出大戏的感觉，而极为丰富到位的表情管理，堪称教科书级别。知乎网友对此评价是：三分讥笑，三分薄凉，四分漫不经心。

之后，刘敏涛去刘涛直播间带货的时候，一边跳女团舞，一边向刘涛传授跟自己的同款表情管理和肢体管理小动作：抽筋、摸头、捋衣服等。后来一档综艺中，只见涛姐一甩大衣，开始玩摇滚，又酷又飒。

突如其来的热度，让刘敏涛一夜之间成了姐圈顶流。这次

出圈本质上是因为反差萌，在人们的认知里，44岁的中年女性，早已失去飞扬的风采。但刘敏涛用自己的行动证明，中年女性不应该是身上写满锅碗瓢盆的油腻，脸上带着被生活压垮的麻木和苍老的模样，完全可以活出自我洒脱和青春活力。

当年从中国戏曲专业毕业后，刘敏涛参演过很多作品，但在遇见爱情的时候，她毫不犹豫地放弃事业成为全职太太，相夫教女。用她自己的话说，就是“生活轨迹几乎全部符合社会对一个‘标准’女性的预期”，她让自己成为了一个标准却面目模糊的贤妻良母。然而7年婚姻，让刘敏涛发现自己的人生早已卑微而苍白，带着疲惫和麻木就这样走入中年，并不是她想要的结局。她不想再做那个要看着丈夫脸色唯唯诺诺的家庭主妇，痛定思痛后，她决定结束这段婚姻，找回自我。

离婚后的刘敏涛，回归荧屏。她是《伪装者》里的秘密抗战的企业家明镜，是《琅琊榜》中的静妃，是《欢乐颂》中关雎尔贤惠的妈妈……每一个角色给人留下的印象都是很端庄、优雅、温柔的气质。

在生活里，她变成了一个不太“像样”的中年女性，尝试以前不敢想的发型，挑战性感的服装，很有自己的个性特色。她穿着以前没有穿过的露背裙去领奖，看似是简单扮个靓，其实是内心的转变：从活得标准，到不惧他人眼光，敢于尝试新的东西。

在2020年的夏天，《乘风破浪的姐姐》火爆荧屏。和刘敏涛一样，一群年龄在30-50岁之间的中年女艺人，放飞自我，以自己的阅历和成熟魅力，令观众痴迷，也引爆了关于中年女性的职业、情感、人际关系等等话题。

容颜衰老不可避免，但对中年女性来说，活出自己最快乐的模样，是最难得的人生状态。正如“中年叛逆”的刘敏涛所说：要做中国的梅丽尔斯特里普。心有目标，努力向前走，不被他人的偏见影响，不受外界的评判束缚，自己定义自己。■

刘敏涛：兴风作浪的姐姐

□ 撰稿 | 阿 晖



对中年女性来说，活出自己最快乐的模样，是最难得的人生状态。