

## 刘畊宏的蜕变之旅

可以说，刘畊宏的成功不是偶然的。在走红之前，他已经蛰伏了十多年，为此做了充足的准备。直到有一天，上天眷顾他，给了他一个机会，而他抓住了。

□ 撰稿 | 徐 枫

三年疫情，人心疲惫，也正因此，在网上跳起健身操给观众带来动力的刘畊宏一夜爆红。现在，刘畊宏以6650万粉丝，在全抖音所有用户中排名第六，以艺人身份排名在他之前的，只有刘德华一人而已。

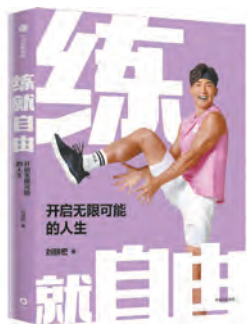
实际上，熟悉刘畊宏的朋友会知道，刘畊宏是以演员和歌手的身份进入娱乐圈的。1990年刘畊宏参演电视剧《佳家福》，自此开始演艺生涯。1997年，吴宗宪效仿日韩潮流文化，自己投资并组建了男子歌唱团体“咻比嘟哗”，刘畊宏就是组合里四名成员中的一员。2006年，刘畊宏发行首张个人专辑《彩虹天堂》。

有一种死党叫周杰伦和刘畊宏。刘畊宏与周杰伦相识于微。那时候，周杰伦为刘德华创作的歌曲《眼泪知道》和给张惠妹创作的歌曲《忍者》《双截棍》都被退回。周杰伦的音乐可能太超前了，而刘畊宏慧眼识英雄，立即为周杰伦的音乐才华所折服，并将其推荐给他当时的老板吴宗宪，从此周杰伦开始在华语乐坛呼风唤雨。可以说没有刘畊宏，就没有周杰伦的现在。

所以，周杰伦对刘畊宏也是感恩戴德，一直将刘视作自己最好的朋友。2007年10月，刘畊宏与王婉霏在台北完婚，周杰伦担任他们婚礼的伴郎。2009年，周杰伦主演寻宝探险电影《刺陵》，也不忘带上刘畊宏。可惜，有这样一位音乐奇才的兄弟死党，刘畊宏的演艺也没有红火起来，反而逐渐归于沉寂。

正当很多人以为刘畊宏就将淡出演艺界之时，他却奇迹般的咸鱼翻身，迎来了人生的第二春。靠着八块腹肌和健康阳光的外形，刘畊宏成为社交媒体上最火爆、最有影响力、最受欢迎的健身博主之一。

没有人天生就会练，他却说“也许，我天



《练就自由：开启无限可能的人生》  
刘畊宏著  
中信出版社 2023年9月

生就该成为教练”。在《练就自由》这本书中，他分享了自己的蜕变之旅。实际上20年前，方文山创立他的第一家出版社，出的第一本书是周杰伦的《半岛铁盒》，而第二本，方文山就找到刘畊宏，想出一本健身方面的书。当时市面上还没有知名教练或者艺人参与健身有关的书，他认为刘畊宏是第一人选。但当时他因事务繁忙，并且也没有觉得自己到了可以出一本书总结自己的健身之路的时候，所以这本书没有做成。

之后，2013年，刘畊宏参加中央电视台财经频道《超级减肥王》，2015年他担任励志减肥节目《减出我人生》的明星教练，2016年7月又参加了浙江卫视的闯关竞技类节目《全能极限王》。在为《快乐男声》节目学员做体能训练时，他意识到，运动健身不仅可以帮助那些肥胖的人瘦身，还能在心理层面上改变他们的信心。就是在那时候，他开始知道，健身这件事原来是可以对一个人的人生产生真正的影响的。于是，他开始更加全身心地投入到健身的事业中。

所以，可以说，刘畊宏的成功不是偶然的。在走红之前，他已经蛰伏了十多年，为此做了充足的准备。直到有一天，上天眷顾他，给了他一个机会，而他抓住了。

如今，他已经有了一个诨号“刘大饼”。起因是疫情的第一年，他夫人过生日，他跟她说说，等以后会带她去吃大餐，送大礼等等，总之就是现在什么都没有，等疫情解封，这些都会有的。那时候，所有人都觉得他在画大饼。

他成功了，他的大饼画成了。上天总是眷顾有准备的人，此言非虚，在刘畊宏的身上体现得淋漓尽致。📖

### 书讯

#### 《简明黄河史》

北京大学教授辛德勇的这本书是一部探究黄河及黄河文明的普及性著作，吸收近年来有关黄河史研究的成果，系统地叙述了中国古代认识、开发和利用黄河的历史过程、黄河河道的变迁、黄河流域水土流失的演变历史以及黄河对中国历史的重要影响。