



胖胖瘦瘦无穷极，明星也是“笼中人”

明星这种“上戏瘦下戏肉”、胖瘦自如的切换，曾一次次唤起普罗大众的减肥热情。

□记者 | 周 洁

开年，《热辣滚烫》一路红红火火披荆斩棘拿到了春节档票房冠军的宝座，贾玲也成为2024年最有话题度的女人。尽管贾玲多次表达这并非一部减肥电影，不过，一年没见，瘦掉100斤的贾玲，身上最大的话题还是减肥。

演员这个工作，对身材的要求比起其他工种的确严格得多，而对于演员来说，根据角色增重或者减重，也都是工作的题中之意。从这个角度来说，演员更是体重控制的“笼中人”，胖胖瘦瘦，都由不得自己。而每一个经历过体重起伏的演员们，

也都有自己的一套方法论。

伟大的贾玲

在《热辣滚烫》的正片里，贾玲瘦掉100斤的过程只出现了很短的时间，不是电影的重点。但在片尾，贾玲分享的一篇备忘录让无数网友泪奔。

这篇备忘录，贾玲将自己减肥一年中的点点滴滴记录了下来，“第一次可以跷二郎腿嘻嘻嘻”的惊喜（没有胖过的人永远不知道跷二郎

腿也可以是一件幸福的事儿）；“我有脚脖子啦！原来我有脚脖子”的兴奋；“妈妈我好累啊”“这里是地狱吗”的失意和痛苦……最难的时候，她还写下“再也不敢这样拍电影了”，但敌不过电影杀青后，终于“烫了大波浪！买了好看的衣服”的满足。

过去一年里，贾玲从最初的210斤变成了电影杀青时的117斤，最瘦时仅有109斤。贾玲说，在漫长的健身过程中，她从来没有怀疑过自己，“我可能会担心我拍得好不好，电影表达得准不准确，但我从来没