



有质疑过我完成这个角色的决心”。

“因为我给大众的感觉一直是快快乐乐的，观众也很包容我，我长胖一点就说我可爱，这样就很难打破我那种活泼灵巧的形象。但我演的这个人物，她不知道怎么跟世界建立连接，不知道怎么和社会上的人交流，我就只能不断增重，让观众有一些陌生感，脱离我以前的银幕形象，打破那种根深蒂固的印象。”接受采访时，贾玲透露自己为角色先增重40斤到210斤，然后再减重100斤，唯有如此，她才能变成那个与社会脱节的“宅女”乐莹，又瘦成了敢于站上赛场的拳击手乐莹。

她说：“我希望观众看完贾玲的电影，开始想要‘爱自己’。”

她还说：“我不想引起身材焦虑，但这个角色的成长和她要做的事确实是通过外形变化展现的，希望观众去电影院看到的是她变强了，不是变瘦了。”

不过对于大多数人来说，变瘦某种意义上就是变强。甚至连时尚杂志也是这么想的。有网友发现，当年贾玲拍完《你好，李焕英》，斩获54亿元票房时，都没有登上所谓的“四大”时尚杂志，而现在，变瘦变美的贾玲不仅成功登上《时

尚芭莎》封面，她卷起大波浪、穿着礼服裙的视频更是被赞美翻了。

创造80亿元票房的女导演，化身时尚icon的贾玲，是一个伟大的奇迹，而这份奇迹的底色，是真诚。因为这份真诚，大家坚信贾玲未来的路一定会更加宽，而且她一定会为自己而活，就像她在备忘录里写的那样：“未来要怎么快乐怎么来哦，你只活一次，对吗？”

明星的减肥食谱

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。比如《漫长的季节》热播时，秦昊为了贴合彪子这个角色，曾急速增肥后又急速瘦身，增肥时，他每天晚上吃五包锅巴，成功吃胖20斤，再加上化妆特效，一个大腹便便满脸坑的中年男性就出现在观众面前。

令人咋舌的是，拍完《漫长的季节》，秦昊进组张黎导演的抗战戏《哈尔滨一九四四》，导演表示“那个年代没有胖子”，于是秦昊进组前迅速减肥，两周暴瘦20斤。

两周暴瘦20斤，伊能静在社交平台分享秦昊的不易，“看他短

时间吹气球的胖再看他泄气球，毅力坚强是最好的形容”，与此同时，秦昊的“速成”减肥食谱被透露。

“第一天，豆浆、豆浆、豆浆（原味不加糖）；

第二天，早中晚各一个玉米棒；

第三天，火龙果、苹果、蓝莓；

第四天，鸡蛋一个、水煮虾、水煮虾；

第五天，西兰花、菠菜、生菜……”

尽管伊能静和秦昊不赞成大家跟风，但这份食谱很快刷屏网络，不少网友跃跃欲试。与此同时，营养专家们火速发声建议不要模仿。因为这种方式主要是通过控制总体热量的摄入来达到快速减重的效果，对长期控制体重肯定行不通，对身体也是很不利。比如秦昊第一天的食谱，摄入热量极低，如果普通人模仿，很容易会出现乏力、心慌、恶心、呕吐、头痛等情况，而且一旦恢复正常饮食，体重迅速反弹，甚至会比减重前更重。

明星们吃什么瘦了，一直都受到大家的关注，极端一点的，比如颖儿曾经每天只吃1粒老干妈、刘诗诗有5年没吃过主食、章子怡只吃4口泡面……也有诚实一点的，闫妮被问到靠什么瘦了，她坦诚地表示：靠的是减肥药。

下图：明星们吃什么瘦了，一直都受到大家的关注。

