

1.

有海的地方就有家的味道

詹小楠觉得自己是个幸运的女孩，在人生的定位上并没有遇到太多波折。自幼酷爱画画的她初中毕业后考入青岛市美术学校学习，成绩优秀的她毕业时同时获得了两家美术学院的通知书，18 岁的詹小楠本以为这辈子将在画布上用五彩颜料描绘生活了，抱着尝试的心态却又考进了青岛电视台，成为少儿节目的主持人：“那时接触了许多演艺界的边缘人士，我突然意识到，自己的个性可能比较适合当演员，我享受成功塑造出一个角色的过程。”小楠笑着说，同年她考入上海戏剧学院表演系本科班。从此开始了成为专业演员的人生之旅。

出生在青岛的詹小楠对大海总有种特殊的亲切感，她觉得空气中的海水味道似乎有某种安抚的魔力：“再忙再累，在海边总可以让人抛开所有心事。”竟有些类似于《乱世佳人》里的塔拉之于斯佳丽的意思。也许每个人心底都有一个只属于自己的精神殿堂，源源不断地为我们提供取之不竭的勇气和动力。对詹小楠来说，有海的地方就有家的味道。

詹小楠的名字为很多人所熟知，得益于 1999 年她和吴倩莲、杨恭如一起出演的《情牵日月星》，当时上海环艺影城经理林琦的评价是：“那个女孩子和一般女明星不一样，极爽朗，也不矫揉造作，人可好了。”

我还是 2005 年的时候第一次接触詹小楠，那是为了拍摄一组旅游主题的大片。素面朝天的她自己开车提早半个多小时就到了摄影棚，据说是因为不熟悉路，怕迟到的她很早就出门了。“我接触过的真正的大牌演员都有极好的敬业精神，从不迟到是最基本的素质，我们也是专业人员。”对此，詹小楠的解释很自然，只是简单的拍摄杂志内页，她也很认真地了解脚本构思，对服装搭配也提出了不少建议。那次的拍摄相当成功，给所有的工作人员留下了极深的印象，毕竟大家平时接触的明星很少有从不迟到、不要脾气的。



因为拍戏的缘故，詹小楠整天奔波在外，很难与家人团聚。父母是詹小楠最大的支持者。母亲常叮嘱小楠注意身体，要尽量多拍正面人物，演好女孩，还把所有有关小楠的报道、图片收集成册，和自己对女儿的那份骄傲与牵挂一起珍藏起来。

紧张的拍戏过程中詹小楠常常能保持比较好的体力，她说这得益于自己不挑食：“我妈妈是老师，从小对我要求特别严格，回想起来，妈妈对学生远比我更亲切。我小时候不爱吃面条，就罢吃表示抗议，



海的女儿詹小楠

◆ 陶 媛

暑假了，电视里又开始重播百看不厌的金庸剧集《倚天屠龙记》。苏有朋饰演的张无忌第一次见到詹小楠饰演的朱九真，情窦初开，魂牵梦萦，这个版本里的朱九真是目前所有版本里最漂亮的。而在这个酷热的夏日，詹小楠正在青岛的烈日

下赶拍电视剧《生死对峙》，饰演一位主持人同时也是缉毒警察队长的太太，和周海媚演对手戏。也许是回到故乡，又嗅到了空气中那混着海水气息的味道，尽管夜以继日地赶戏，詹小楠依旧保有一份平静恬淡的心态，享受着塑造角色的乐趣。



● 詹小楠在《一江春水向东流》里扮演八姨太紫纶



● 《倚天屠龙记》剧照

魔鬼身材不靠节食保持

2.

我妈从不退让，最后半夜三更我实在饿得不行了只好爬起来，哭着把面条吃了。”詹小楠不挑食的的习惯就是这样养成的：“但是长大后发现，不挑食真是个好习惯，胃口好就意味着身体健康。”在领受了母亲的良苦用心后，在高中和大学时期，严厉的母亲开始成为小楠最亲密的朋友。

大多数明星总是用节食来保持身材，詹小楠却从不节食，爱吃啥就吃啥，就这样还得天独厚地拥有一副魔鬼身材，看着詹小楠每天很爽气地吃着甜品，引得周围的女孩子们羡慕不已。而旅行、爬山或者走很长的路时，小楠总是脚步轻快地遥遥领先，让大家都佩服得五体投地。“我非常喜欢健身、慢跑。在跑步机上一跑就是一个小时，流汗的感觉很舒服。我还坚持做瑜

伽，它让人的心情平和、放松，对增加身体的弹性很有好处。另外我的睡眠也特别好，很踏实。”这就是詹小楠对自己精力充沛的经验总结。

早在《倚天屠龙记》前，詹小楠就在好莱坞投资 3.6 亿元人民币、由唐季礼导演在上海和香港两地拍摄的 20 集电视剧《平地》里出演冷艳杀手。剧组最初选角时，当时内地最火的女明星几乎全去试镜了，而詹小楠不错的英语、灵性的表情以及性感时尚的外形让美方很是满意，当即拍板。小楠说，尽管有心理准备，真拍起这部“美国武打片”来，还是苦不堪言。毕竟不懂武术，剧中的许多危险动作都是小楠亲自表演，不用替身，从半空中掉落，不慎意外打伤，要强的小楠都咬牙一一挺过来了，赢得了导演和整个剧组的赞赏。

现实生活中，这位明艳动人的美女还真的做过救人的英雄呢。一次在塞班的军舰岛拍片间隙，大家搭乘香蕉船娱乐一番。明媚阳光下小楠正欣赏美景呢，只觉得香蕉船往右一倾，世界一下子清静了。眼前刚才还是蓝蓝天空，一下子就变成清澈的海水，脑袋上方是倒扣的香蕉船，会游泳的小楠自然不怕，手一划水，立刻就蹿出了海面。只听到不会游泳的女孩子正声嘶力竭地喊救命呢：“当时也没多想，下意识地赶快上前去救人，小姑娘喊得可凄惨了。”没想到，不会游泳的人力气特别大，一把拽住小楠的脑袋就往海水里摁，把小楠也吓坏了。仗着自己水性好，她终于把那个女孩推上了香蕉船，做了一回救人英雄。

3.

做自己生活的掌控者

年龄不大的詹小楠曾拍过近百部影视剧，她从后悔选择了演员这个职业。她说很享受成功塑造角色的过程：“我拍戏并不是为了赚钱，为了钱去拍戏会很累，很辛苦。现在我选戏很谨慎，每年我都会给自己一个量，看中剧本的品质，想让自己的业余时间更多点，之后就去旅行，我几乎走遍了国内，国外也走过许多的国家了。我喜欢和朋友一起自由行，享受完全不同的风土人情所带来的新鲜感。”

詹小楠没有讳言曾经有过几次不顺利的恋爱经历，但她的表情无比轻松自然，谁不是在恋爱中长大的呢？她觉得与其留在过去哀叹，还不如早早上路，好去邂逅更美的风景。在上海，詹小楠布置了自己的家，开着一辆凌志的 SUV，那种高头大马的架势，毫无小女人的娇揉作态，她甚至还开过小飞机和快艇！

“启动引擎，巨大的轰鸣声响起，机身开始微微震动，在跑道上滑行了一段之后，慢慢拉动操纵杆，机头翘起后加大油门，飞机就会怒吼着冲向蓝天。”小楠描述着驾驶飞机的乐趣，她十分擅长这类机械操控。“在狂风大浪里驾驶快艇出海才能真正领略到大海的变幻多姿，”她比划着巨浪滔天的场景：“大家都没穿救生衣。那可是世界上最深的海沟，船长说如果船翻了，有救生衣也没用，海水墨一样黑，墙一样的海浪黑压压地迎面过来，很刺激！”看着詹小楠眼中的奕奕神采，简直无法把她和《一江春水向东流》里的那个命运坎坷的紫纶联系在一起，然而那个眼波流转间，喜怒哀乐尽收眼底八姨太也成为詹小楠出色演技的最佳明证。

“我喜欢一切都井井有条，把自己的生活安排得妥妥帖帖。”詹小楠说，就像每次旅行她都会花很多心思打点行装，什么样的衣服搭配什么样的配饰和鞋子，这方面，她是一个完美主义的人。詹小楠还喜欢把所有的事情都想得很清楚：“我会和爱人一起组织温馨的家庭，但我还是不会停止工作。”生活应该带有从容、淡定的态度，做些合理的投资，安然享受演员工作的乐趣。

这所有的节奏都应该掌控在自己手里，不是吗？詹小楠如是说。

史义军 摄影

