



随着韩剧《太阳的后裔》的热播，粉丝们对男神的标准也从纤细长腿型变成了肌肉运动型。特别是穿衣有型，格外重要。身高1米82的内地男星窦骁，不仅颜值高，运动神经也是超级发达，是运动“男神”的不二人选。

挑战全新野练

生活在拍戏和运动之间

运动狂人爱「极限挑战」

伊达 / 文 豆豆 / 摄

粉丝们都知道窦骁喜欢运动，登山、赛车、帆船，样样不落，所以好身材也是可以想象的。最近，他又迷上了新运动——野练。日前，他特别现身 THE NORTH FACE 的超级户外健身中心，并体验野练高科技户外训练装备。说起野练，可能很多人都很陌生，其实它是一种全新的户外运动训练方式，是通过专业有效的训练方式，提高身体在力量、平衡、核心、敏捷、爆发力等方面的运动表现。相比一成不变的健身房，野练环境充满不确定因素，能够更好激发身体潜能，释放原始野性。据说很多好莱坞明星也都是野练的爱好者，而这恰恰很合窦骁的胃口。作为演员的窦骁在拍戏之余是一位名副其实的户外运动爱好者，帆板、潜水、登山、攀岩……甚至曾经成功登顶哈巴雪山，与探索过美国西雅图瑞尼尔山，也曾摩托车穿越新西兰。

绝对的户外运动拥趸！窦骁说：“演员这个身份与职业，让我长期处于各种不确定的户外环境中，比如山林、沙漠、海边等。这些地方没有器械完善的健身房，却让我得以充分享受自然提供的运动配备。我认为户外就是最好的健身房，而野练能够更系统、完善的让大家体验户外训练，增强体质的同时也磨练了意志力。”在窦骁看来，运动其实是可以不受任何场地时间束缚的，所以即便不去健身房，也可以随时进行，他说自己平时也会常做些基本动作的练习，最常做的一组动作就是12个宽的俯卧撑，12个窄的俯卧撑，12个菱形俯卧撑，把这3个动作不间断为一组，每次做4组。然后再加上引体向上4组，trx（全身抗拒力锻炼）拉背4组。他笑说，如果有合适的剧本，自己并不排斥修成“肌肉人”。运动不仅对身体好，而且让窦骁认识了很多圈外的朋友，和同样喜欢运动的人，他说：“比如野练这一次，我就结识了很多新的热爱运动的朋友们。我还有自己其他的运动圈子，比如登山圈，赛车圈，帆船圈。”



后记

之前很少挑战古装戏的窦骁，从电影《新步步惊心》开始，部部都是古装，据说接下来的新戏同样如此。拍戏之后干嘛？这还用问，拍完他就去乞力马

扎罗雪山了！你看，果然是拍戏-运动-拍戏-运动的节奏吧！那些只知道逛-吃-逛-吃的人可以去反省了。

很多明星在接受采访时都会说自己大部分时间就在“拍拍拍”，几乎所有的生活都被工作占据了。但窦骁不太一样，拍戏-运动-拍戏-运动，才是他的时间轴。相对于辛苦的部分，他更多记住的是其中发生的趣事。比如最近开始野练，他开始兴致勃勃，结果去了才发现真的好累。训练第一天，早上7点，教练就要窦骁在静安雕塑公园里集合，那个时候因为实在太早了，公园里只有大妈大爷在打太极拳，“然后我们放音乐在公园进行训练，然后保安和城管就跑来阻止我们放音乐，然后就变成和保安城管‘追逐跑’的练习。”他回忆说，结果在认真完成这一整套练习之后，他顿时觉得一整天变得特别有活力，不再是早上赖床无精打采的感觉了。

事实上，窦骁也把运动结合到了自己的工作中，在之前他参与拍摄的纪录片《穿越新西兰》中，窦骁就挑战了很多极限运动。而他也表示说，自己接下来已经有了新的目标，他说：“我个人一直对帆船特别感兴趣，上次航线比较短，不够尽心，还想再挑战一次。另外就是，还想挑战一下登上乞力马扎罗雪山。”千万别以为他只是说说而已，其实他已经为登雪山做好了全套的准备和时间安排。采访中，窦骁很专业的给我们介绍了登山要领，“登山前需要做许多专业的训练。首先教练告诉我，不是去征服。是从自然中接触真正的自然，历练自己成长自我。其次，学习了急救措施。如何用冰镐，如何挂安全锁，冰爪的使用，雪上补给等。我觉得意志力是最重要的。你将自己精神的极限放在哪里？如果你的意志力和极限放的很低，那么当你面对那么雄伟的雪山，和突发的状况会有所畏惧和慌乱。我觉得登山就是对我意志力的逐步递进。”说了这么多，差点忘记演戏才是窦骁的主业了。全年刚刚完成电影版《新步步惊心》的窦骁，最近正在拍摄东方魔幻史诗巨制《九州·海上牧云记》，出演穆如世家三公子穆如寒江。剧中和人气小生黄轩合作。

Fashion News

胡歌变身智能电动车骑手

国民男神胡歌今年火得一塌糊涂，基本吃喝玩乐啥都离不开他，随便打开手机，点击视频，观看电影，总会是他的身影先出来跟你打招呼。如今，他又正式进军了智能产业，为高端智能电动车雅迪 Z3 代言。作为一号封测骑手，胡歌一身黑装亮相封测仪式，骑手造型帅得不要不要的。据悉，该电动车的设计体现了智能潮流，不仅首次实现了手机 app 一键启动、自动锁车；首次采用 GPS+北斗双模定位系统实时定位；更有趣的是，它装备了智能感应灯和心情灯，其中智能感应灯可自动感应环境光线，实现自动启闭。



萧敬腾谭维维亮相春浪音乐节

夏季是户外音乐的季节，各种音乐节轮番登场。中国台湾知名户外售票音乐节“春浪音乐节”今年首次亮相内地，将于上海、武汉、重庆和广州四个城市举办，其中首秀将于五一在上海举办。发布会上，歌手萧敬腾、谭维维一同亮相，剧透本次音乐节将有众多人气歌手助阵，包括了亚洲女子天团 S.H.E、灵魂乐队苏打绿、华纳唱片最卖座男歌手萧敬腾、实力唱将谭维维、全才型音乐王子方大同、逃跑计划、丁当等十三组大咖歌手和乐团等。据悉，完成首秀后，音乐节还将于9月9、10日在武汉，7月16、17日在重庆开唱，让全国的乐迷一起听过瘾！



欧阳娜娜“以琴感人”



青年钢琴家欧阳娜娜因为内地的热播明星真人秀《偶像来了》，而被内地的观众所熟知。这位只有15岁的女孩以其清新的气质和极强的音乐表现力而成为年轻人的新偶像。前不久，她正式为自然堂冰肌水代言，还在现场演奏起了心爱的大提琴，将所有的情感与思绪融入这时而悠扬时而激昂的旋律中，耳边是流动的音符，眼前是流转的雪山，观众沉浸在一场视听盛宴中。当天，李云迪还特意通过 VCR 为自己疼爱的“小师妹”加油鼓劲。

约翰·莫尔绘画奖揭晓

不久前，上海民生现代美术馆携手约翰·莫尔利物浦展览基金会、上海大学美术学院联合举办的“2016 约翰·莫尔绘画奖(中国)作品展”正式开幕，而本届获奖名单也正是揭晓，郎水龙凭作品《基本工具》获约翰·莫尔绘画奖大奖。另外，张杨(《Old News》)、雷绍文(《废墟图》)、卜少之(《显影》)和王旺(《蚀地》)分获约翰·莫尔奖。郎水龙出生于1965年，2009年于中国美术学院设计艺术系硕士毕业。曾参加2014“第十二届全国美展”和2015“首届全国综合材料绘画双年展”。其获奖作品《基本工具》是该系列中的一件，铁锹所代表的农业耕作，象征以人为基本驱动力的工具。

小P老师解析2016春季潮流

伴随逐渐回暖的温度，又到了春天的换装季。如何装扮出最具2016潮流感的自己？也许我们可以在人气造型师小P老师这里找到答案。近日，小P老师现身上海 C&A 中山公园店，借助2016春夏系列为大家解读最 in 的春季流行趋势，还为现场粉丝量身定制了时尚造型并传授日常妆容的独家秘诀。职场组的变装以黑白灰为主色调，强调利落的身体线条，并营造专业的职场女性气场。

