

PRINTED FROM
PRESSREADER

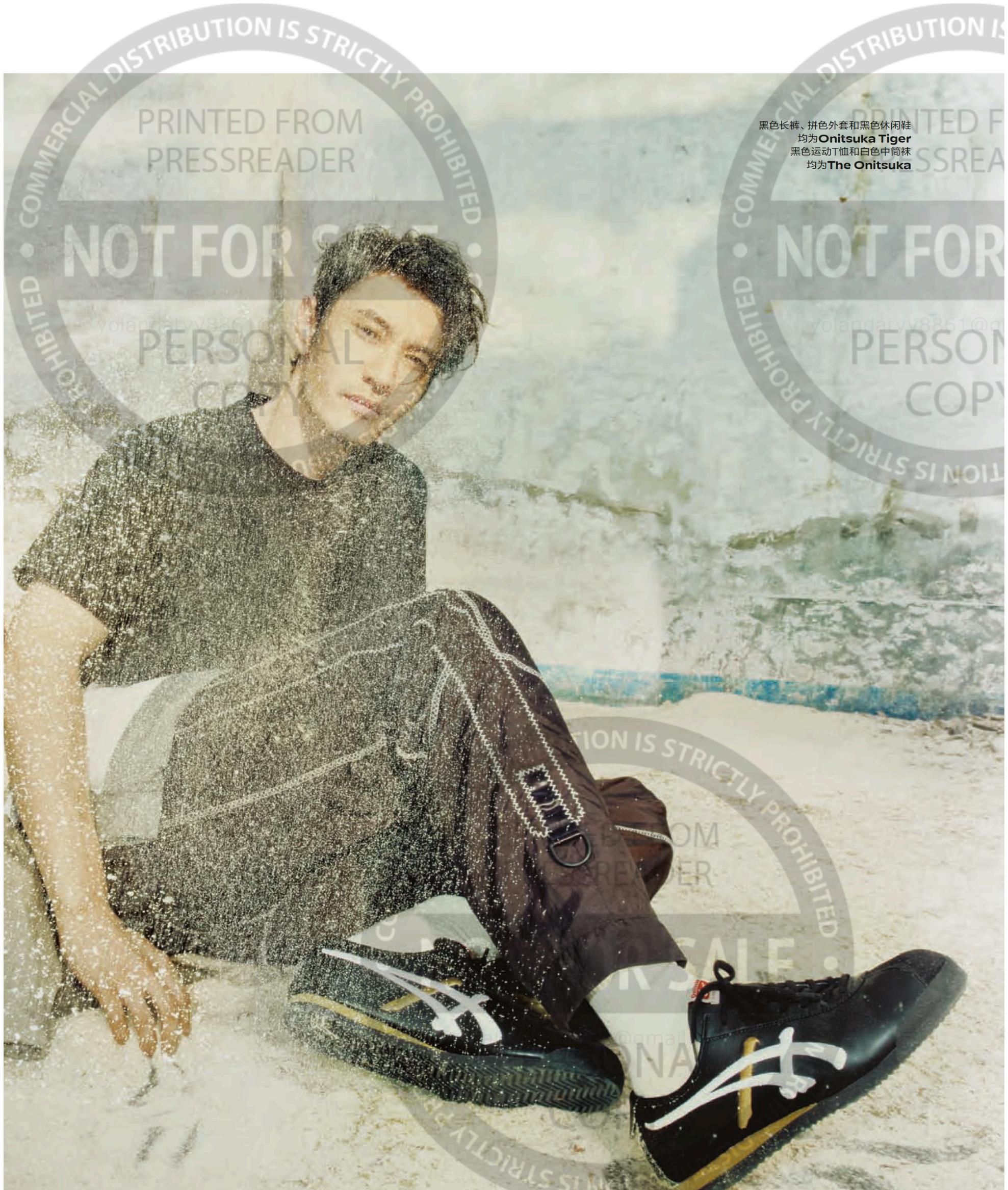
黃 晓 明

擁抱 不完美

也曾以为自己什么都可以，在某天清醒认识到，人有不可为，人是不完美，原来我们要学的不是成为完美，而是拥抱不完美，与它相处下去。在看透了这件事后，黄晓明真正决定按自己的想法去活。

摄影 NICK YANG
造型 SHERRY
采访、撰文 陈惊雷
时装编辑 ELVA
编辑 FUFU





PRINTED FROM PRESSREADER

“原谅我，我现在真的成了一个‘戴假发的人’。”这是黄晓明在本次采访中说的第一句话。他非常擅长这类打趣，迅速让大家放松下来。黄晓明口中的《戴假发的人》是他刚拍完未上映的戏，是他暴瘦的原因；他“戴假发”，因为上个角色需要他剃掉头发。

瘦下来的黄晓明觉得自己不仅是轻盈了，更是清醒了。

在过去的一年，“也许和年纪有关”，经过事业的瓶颈，“突然在某一点我放下了，我也不知道是什么”。

有段时间，总会有人请黄晓明给年轻人一些忠告：“你看，都已经到了给年轻人忠告的阶段了。我说的很多话其实就是给他们忠告和建议，但我知道说了没有用，我以前也有同样的问题——似乎明白道理，但是自己不跌倒、不痛过，甚至不是痛过两三次以上，是不会记住这个点的。”

他决定接受不完美的自己，“当接受一切之后，就不紧张了，不害怕了，我尽力就好，你认可我也罢，不认可我也罢，我依然还是那个我，按我自己想法去活，做努力的、谦逊的、温暖的人，你可以说我是装的，无所谓。我这辈子，就是这样的人。”

减重秘方

没有人不觉得黄晓明现在太瘦了，如果有，可能是黄晓明自己吧。多数情况下，人们会像尹正那样，见到黄晓明，捏着他的手臂，心疼地说：“你怎么瘦得只剩骨头架子了啊？你的肌肉呢？”也有人发短信问黄晓明，你怎么瘦的？教教我呗。这种时候，黄晓明会认真地劝对方，“我的方法不推荐给你。”

他是为了角色。

拍摄《戴假发的人》，导演董越要求黄晓明再瘦一点。“以前我还觉得自己挺瘦的，这次一个半月里我瘦下来二十多斤，最多瘦了30斤，这才发现，居然自己还有这么大的空间，这么大的潜力。”黄晓明坚持认为瘦了挺好，“以前我虽然有肌肉，但跑步的时候会觉得身上的肉在抖，现在跑步不会抖了，上楼也不觉得负担那么重了。”

假使别人继续忧心忡忡地说他“太瘦”，黄晓明会审视一眼镜子里的自己，说：“我喜欢‘穿衣显瘦，脱衣有肉’的状态。如果我练得太壮，会有个问题，穿衣臃肿，显得人很颓。现在我身体的负担小了，脑子也清醒了很多。我感谢导演，无意间让我发现了人生的另一状态。”

黄晓明再次提醒道：“我是为了角色才减肥的，

这样对身体不好，你们不要学我啊。”

在急速减重的日子里，黄晓明几乎不吃饭，只喝蔬菜汁，饿了就吃西红柿和胡萝卜，实在饿得不行了，会忍不住要点吃的，工作人员只能摆出严肃的模样：“就给一根黄瓜吧。”因为缺少热量的摄入，黄晓明变得特别怕冷。他经常喝咖啡，喝多了咖啡就造成心悸。导演提过，在片场，黄晓明面色苍白，心脏不适，靠在木床上，说，“给我几分钟的时间，我想休息一下。”

半夜，黄晓明易惊醒，睡不着，会想想这样做究竟值不值得：“我也无数次想过放弃，但又觉得已经坚持到现在了，何必呢？就三个月嘛。三个月，在人生中，说慢也慢，说快也快，挺挺就过去了。”

他总抱着一线希望，觉得自己的体质和别人的不一样，等戏一杀青，立刻该吃吃，该睡睡，恢复如常。实际并非如此，结束拍摄后的两天，黄晓明大吃了一餐，立刻肠胃承受不住，高烧39度。“我的胃现在一定有问题，多吃一点就觉得不太舒服，不像以前消化吸收那么好了。”爸妈问起他的情况，他就说，

“没事，挺好的，营养药我都有在吃，放心吧。”但他不太敢发自己的照片给爸妈看。

说到这里，黄晓明拿起筷子，夹了一片刺身，这是他今天的午餐：“嗯，吓得我要赶紧吃一口。现在吃回来一点了，体重维持在130斤左右的样子。”

克里斯蒂安·贝尔是黄晓明最喜欢的演员之一，贝尔在《机械师》里瘦成皮包骨头，体重55公斤；在《蝙蝠侠》系列里练出壮硕的肌肉，体重飙到85公斤以上，赢得了“橡皮人”的称号。

“看电影的时候，我也觉得太夸张了。”作为观众，黄晓明感慨贝尔的敬业和伟大；作为演员，他知道这么做对身体损伤多严重，“对演员来说，塑造角色带来的快感远胜过他们对身体的担心。我的快感来自于塑造角色的成功，其他职业——如果你们不是靠‘身体’赚钱，没必要付出这么大的代价。”

这是黄晓明第四次，也许，是第五次郑重提醒，千万别学他这样。

一种演员

“以前我对他（黄晓明）不了解，一直以为他是个偶像明星，拿出来的作品大多都是精致的形象，与我的电影审美不大吻合。”导演董越在微博发表长文，似乎不止他一个人是这么认为的。开拍前，导演非常焦虑，等拍了两天，就放心了，“我认为他是一位被严重低估的演员”。

黄晓明不避讳地说，《戴假发的人》这个剧本



灰色西装外套、灰色西装马甲、
灰色阔腿长裤 均为**Giorgio Armani**
白色背心 **Alexander McQueen**

白色印花马海毛毛衣
和白色条纹长裤 均为Dior

PRINTED FROM
PRESSREADER

NOT FOR SALE

yolandatyy8861@gmail.com
PERSONAL
COPY

PRINTED F
PRESSREA

NOT FOR

yolandatyy8861@gmail.com
PERSON
COPY



卡其色工装外套、卡其色长裤和黑色运动鞋
均为Onitsuka Tiger
白色T恤 The Onitsuka



