



春晚一夜走红大放异彩 蕞红啦啦队:最美的年纪秀出最好的自己

本报记者 洪耀东



上了春晚,啦啦队一夜走红

与场馆外阴雨连绵不同,场馆内洋溢着阳光和青春的气息,想来这就是春晚导演组希望选中她们的原因:在寒冷的冬夜为全国人民送去阳光和青春气息。

从春晚回来的蕞红啦啦队一时间

名声大噪,来采访、拍摄的团队络绎不绝,不过队员们已经能够比较好地适应不停追着自己的“长枪短炮”了,但说到两周前的春晚之旅,这群姑娘仍然不免地有些激动,互相打趣称自己是“朱一龙和李易峰背后的女人”。

春晚现场,队员心情跌宕起伏

回忆起整个春晚旅程,“一半是激动和紧张,另一半是辛苦和忐忑”是她们最大的感受。

费雯丽,蕞红啦啦队的队长,她告诉记者,这次春晚是她加入蕞红以来最大的挑战。在确定将会加入春

晚舞台的那刻开始,她虽然同样怀有其他队员般的开心,但更多的是觉得这硬仗并不好打。

“第一次得到有可能参加春晚舞台这个消息大概在1月5号左右,但直到出发前往北京的前两天也就是1

月13号才正式确定,之后一刻都没耽误立马就订票准备去北京。”紧张的行程、看起来并不充分的准备时间都成了压在费雯丽心头的大石头。

由于有其他队伍共同竞争,临出发前两天才最终确定能够前往春

晚,期间所有人一面为这个好消息而激动,另一面为这个好消息充满不确定性而忐忑,队员们甚至都没敢和家人透露参加春晚的可能性,生怕因为最后结果并没有那么完美而让家人失望。

台上一分钟,台下十年功

到了北京之后,和费雯丽想的一样,春晚的高要求带来的是高强度训练,对于蕞红队的队员们来说,排练到凌晨2、3点是家常便饭的事,由于高强度的训练、不同的气候和混乱的作息,队员们“刚到北京就有一两个人开始咳嗽、感冒,到后面就大面积传染开了,但这些病况、排练强度的情况都会瞒着家里,和长辈们通电话时都是报喜不报忧,生怕他们担心。这些困难虽然难,但队员们都在咬牙坚持,很多人直到正式表演的那天都未痊愈,不过她们

还是坚持带病上场,尽自己的全力奉献最好的表演。”

其实不光光是身体上的辛苦,和其他专业队伍同台表演带来心理上的压力也是一大考验。“同台表演的还有一些专业表演队伍,她们每次表演结束后往往都会获得同场的表演人员的鼓掌,但我们表演完就没有,这一度让我们很泄气。”跟随队伍一起前往春晚表演的队员吴嘉颖说道,“不过后来我们渐渐放开了心态,在高难度的专业动作上我们比较弱,但学习舞蹈的能力、表现张力

上就是我们的优势。或许因为她们技巧类动作在观感上冲击感强,所以观众看起来会觉得她们比较出彩,但节目是需要很多不同元素的,少了我们啦啦队,氛围上或许有所欠缺。”

而到了春晚表演的那一天,所有人都非常兴奋,“当大家整齐地进入央视1号演播厅进行表演时,所有人心里油然而生的自豪和骄傲,就那一刻,瞬间就觉得过年不能团圆、训练吃点苦什么的都无所谓了,这趟真是值了。”费雯丽和吴嘉颖表示,“相

信在今后不管是啦啦队生涯还是人生中,这都将会是我们人生中不可磨灭的精彩篇章。”

此外,当说到春晚舞台和CBA赛场的区别时,费雯丽则很专业地表示CBA的舞台偏向于现场化效果,对于单人特写、镜头前的表情控制并不会要求很多,而春晚舞台上拥有更多、更全的机位镜头、舞台技术,则会对这些以往并不作要求的细节有更高的要求,同时她也认为这次春晚之行也是帮助啦啦队往上更进了一个台阶。



“我是沈乌贼,一个除了自己长得帅,儿子长得乖,老婆长得美之外,没有任何特点的普通跑者。”这段低调且跋扈、自黑且炫耀式的介绍,出自本人之口。然而,他还真没夸大其词。不仅如此,沈乌贼是知名的跑圈网红、马拉松官方配速员、跑步达人,在社交平台上拥有超过60万的粉丝。最近在悉尼举行的马拉松比赛中,他成为首批来自中国配速员,可谁能想到2年前的他,体重有186斤。沈

1年绕西湖跑160圈,甩肉40斤 90后奶爸变最帅马拉松配速员

乌贼从前都是打着怎么吃都不会胖的心态,放肆喝啤酒、吃火锅,然后肥胖却不自知。直到身边朋友、同事、老婆开始念叨:“乌贼啊,你该减减肥了”、“你怎么现在这么胖了……”

于是,沈乌贼猛然惊醒,立志减肥开启了跑步。而正是跑步,让他的人生发生了改变。

万事开头难

和同事一起约跑西湖,10.8KM一圈的西湖,让沈乌贼望而生畏。“不行不行,我跑不了……”,“你们慢点啊,我跟不上”……因为跟着别人跑,总想着不掉队。跑了7KM,就累得快要窒息抱着一棵树吐……几次之后反而爱上了这种“虐”的感觉。

去年一整年,他每周至少跑2次,一个月平均跑300公里,绕西湖至少160圈,还参加了各种越野跑,其中马拉松就有32场。

“现在,我跑一圈西湖只要一小时不到,我清楚的记得每一公里,跑步软件报时的大概位置。”乌

贼自豪地说。

最享受沿途的风景

自从第一次参加杭马后,沈乌贼就像开了挂一样。无锡、上海崇明、西安、悉尼、蠡湖、秦岭、五台山……越野赛、马拉松一场接着一场,根本停不下来。

“得了多少奖牌就去了多少城市,认识了陌生的城市,认识不同的人,每一次的跑步都是一场大型的网友见面会。”

不过,跑步中,让乌贼最享受的还是沿途的风景。有时候遇到的雾气淡淡的恍如闯入仙境。43KM,7小时的跑山,当看到美景时,什么疲倦都没了。

“南方的山景,婉约细腻,像江南女子,美在细节;北方的山就是把人虐死,但是爬到山顶后,大开大合一下子震撼到心坎……”

为更好地跑,其他运动也全会了

跑了整整一年,乌贼甩肉30

斤,但之后就遇到了瓶颈,不掉秤了,而且肉松垮垮的。由于没系统的认识和学习,“撸铁”几次尝试效果不佳,于是他来到了健身房。一段时间的锻炼后,他的线条和体型越来越好看了。

当然,其他运动,他也没闲着。冲浪、攀岩、游泳、滑雪、斯巴达、CF……一样都没落下。

和相恋8年的女友在去年结婚,并且生下了可爱的儿子。乌贼说:“在运动的时候,他们是我最大的动力。希望有一天,我的孩子能骄傲地对别人介绍,‘我爸就是这么酷!’”

(通讯员 王立一)

