

他

《闯关东》
中的朱传武《正阳门下》
中的韩春明《黄金时代》
中的端木蕻良。《红高粱》
中的余占鳌

□为戏增重 20 斤 到现在仍然坚持每天健身 1 小时 □为角色练出一身腱子肉 “给我时间身材还能更好”

正在北京卫视热播的《红高粱》里，朱亚文饰演的余占鳌是个粗野的山东大汉。余占鳌是剧里绝对阳刚形象的化身，即使不说话，那一身的腱子肉也能散发出强烈的雄性荷尔蒙气息。朱亚文透露，好身材不是天生的。为了这身肌肉，他可是下了大功夫的。

为戏增重20斤，“给我时间身材还能更好”

“大家知道原来我比较瘦，我原来也不想把自己练得很宽，很大。但是很巧了，这个戏在筹备的时候我也在练身体。晓龙导演看到我以后说，如果定你的话，你还要再壮一点。我说，那可以，那就再壮一点。还自己带了不少家伙事儿，在房间也能坚持健身。之前我的体重大概只有140斤左右。当我确定出演余占鳌以后，在两个月里面，我增肥了将近20斤，就是为了让自己的显得更加健硕、魁梧一点。因为我觉得，作为一个经典作品当中力量型、粗犷型的男

朱亚文 腱子肉 是怎样练成的

□本报记者 高铭

性，他在体魄上必须有足够的说服力。”剧中余占鳌的身材观众已经有目共睹，粗野的山东大汉形象不外乎如此。但朱亚文却表示他其实还可以把身材练得更好的。“余占鳌这个人物，他是农民出身，在身材上并没有太多刻意的追求。所以我在健身时只是希望能体现出那种一身的腱子肉、浑圆有力的感觉就好了。如果说大家希望看到像彭于晏或者家辉哥在《激战》中那样的形象，我可能还要多增加一些锻炼。”

演员曹征说他是“禽兽健身”

腱子肉说起来平常，实际生活中，却不是每个人都练得出来的。朱亚文坦言，在健身方面，倒也没什么诀窍，主要就是肯出力、肯吃苦，然后加大饮食量。别看看起来很轻松，这点做起来却颇不容易。《红高粱》中，玉郎的扮演者曹征是朱亚文的同班同学，在健身这件事两人就形成了鲜明的对比。朱亚文透露，有时他会拉着曹征一起去健身，“练完以后基本上第二天他就不能走路了，他看到每个人都说，‘我好疼，朱亚文昨天带我去健身了’。其实健身这件事没什么，就是一个循序渐进的过程，一点点来就会越来越好”。现在《红高粱》是拍完了，但是朱亚文的健身之路并没有停步，“年龄到了，要学会保养自己的身体，现在还是坚持每天至少一个小时的健身。”

