



今年，周海媚因电视剧《武媚娘传奇》、《大道通天》重新回到大众的视野，这一次的表现，有人说是突破，有人说是颠覆了她清纯的形象，不管如何评价，“杨淑妃”这个角色已经深入到了人们的内心。

### 因一场飘雪，决定独自留在北京

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。人生在世，浮浮沉沉在所难免，在娱乐圈这个名利场中，周海媚一直追求自己的生活。记者好奇地问：“因何放弃香港的一切，决定独自留在北京发展？”“2003年到北京拍戏，当时北京下了一场雪，那是我第一次见到下雪，觉得很漂亮、很浪漫，当时就决定留在北京生活了。”记者见到的周海媚很感性，回答提问也是简单直接，也就不难理解为何岁月在她身上并未留下多少痕迹了。随心、随缘，才是真正的周海媚吧。

### 我的保养，来自煲汤

在中国大陆的观众心中，对周海媚的熟识是从《倚天屠龙记》中的周芷若、《今生无悔》中的沈文意等影视剧角色或《吻别》MV中的女主角开始的。回顾周海媚曾经饰演的经典角色，也勾起了周海媚的回忆，与酒的缘分不止是演了以酒为题材的电视剧《大道通天》，而是很小就与酒结缘，从3岁起就被家人培养锻炼喝酒。“我家人觉得女孩子一定要会喝酒，不会喝酒容易被欺负，所以在我3岁的时候，外公喝酒时也会让我喝上一两口，爸爸也经常拿洋酒兑可乐给我喝。”周海媚笑称自己喝酒喝醉了以后，就特别喜欢唱歌跳舞。当她听说自己被观众封为“不老女神”时，周海媚分享了自己的保养秘籍：“其实也没有什么特别的保养秘籍，因为我是广东人，所以喜欢在不同的季节喝不同的汤，可能是喜欢煲汤喝的缘故吧。另外，我每隔一天都会用补水面膜，皮肤的保湿很重要。”

### 行走是心灵的指南针

日益繁忙的工作，不免给周海媚带来很多压力，她解压的方式就是：整理东西。“我很喜欢整理东西，边整理边理清思路。”房间整洁了，思路也清晰了。打扫的时候更利于周海媚放空自己。但想要心灵充实，周海媚坦言：“要多出去看一看，走一走。行走可以开拓视野，了解更多的风土人情。世界并不是别人口中的样子，要自己看过才知道。”让她最难忘的一次经历，是周海媚到撒哈拉沙漠的旅程，“那次我是先到摩洛哥，再从摩洛哥进入撒哈拉沙漠。摩洛哥真的很美，建筑很美，女孩子有机会一定要去一次。没到摩洛哥之前，听别人讲，那里的卫生条件很差，过去一定要打预防针什么的，心里还有顾虑，但是我到了之后看到的摩洛哥很干净，我没有被叮一个蚊子包。当地居民家中自用的刀具，都是菜、肉分开的。”进入撒哈拉沙漠，周海媚住在一间沙漠酒店，“水龙头流出的水开到最大，也就只有小手指的一半粗细，如果洗头要很久。水资源是很珍贵的。”如果不亲身经历，外面的世界永远是别人口中的样子。

周海媚因为职业的关系到过很多地方，比普通人经历了更多的人和事，也感悟了很多。她认为女性一定要有自己的事业，她热衷的事业就是公益事业，她很高兴自己是有能力帮助别人的人，她做过的众多公益活动中，最喜欢的就是帮助无国界医生，她觉得很有意义，公益事业她会一直做下去。

周海媚热爱自由的生活，无拘无束的人生，她要一边追寻浪漫生活，一边为艺术燃烧。

保养靠靓汤，心灵需行走  
觅浪漫生活，燃艺术之火

# 周海媚

□本报记者 高铭

当记者在酒店中见到周海媚时  
刚刚换上晚装的她  
在暖色的灯光下  
显现的十分典雅  
当然  
这与她的心态  
与她的养生习惯  
有密切的关系

