

于和伟 养生三字经

因为我们演员要节食减肥保持体重 **吃**
吃7分饱，别使劲吃

平时不拍戏的话一周会进两次健身房 **动**
日常运动包括有氧和塑形

我很喜欢看书，只要有时间 **读**
我觉得捧起一本书的时间还是不错的

■本报记者 高铭

黑色潮帽、黑色短袖、黑色运动裤、潮鞋，一个健康又时尚的形象映入记者的眼帘，他就是于和伟，与他荧屏上成熟稳重的形象不同，多了几分健康美；与他在北京卫视热播电视剧《下一站婚姻》中“霸道总裁”的精英形象不同，也不是他口中的“鲜肉罐头”（自嘲不是“小鲜肉”而是“鲜肉罐头”），而是一位彻头彻尾的健康大叔！

吃：健康从素食开始

早就听说于和伟很注重健康饮食，此次与于和伟面对面交流，记者首先就提及了饮食健康的问题，他平时的饮食会注意什么？有什么好的健康食谱与我们的读者分享？“我平时比较注意健康饮食，一般不太愿意到外面吃饭，还是觉得自己亲手做的饭菜比较放心。”于和伟说起自己的健康“食”经：“饮食结构多听健康人士的建议，比方说多吃素，多吃清淡的，我觉得这是有道理的，我尝试过，当你吃一段素食比较多的时候，对身体还是有影响的，自己身体的各个状态还是有变化的，当然我也喜欢吃肉，但随着年龄增长，慢慢健康意识也越来越强，还是会注意一些，努力让自己吃的清淡简单一些，不要总是大鱼大肉的，味道自己喜欢就行。我其实吃的挺简单的，吃一些纯天然的东西，自己炸的酱，小黄瓜，小辣椒蘸着吃，都蛮好吃的。”同时于和伟也提示，肉也不能不吃，因为它对人的身体尤其是男士还是挺有用的，但是要控制食用的量。“喜欢吃肉的朋友要稍微控制，我有一个建议，因为我们演员要节食减肥保持体重，吃7分饱，别使劲吃，今天吃九分十分，明天再吃少肯定会饿，养成一个习惯，吃六七分饱，慢慢的饭量会减下来就会适应。”想要控制体重的朋友要切记哦，每顿饭只吃六七分饱。

动：健康生活更要健康体魄

于和伟无论穿什么都有型有款，时装、休闲……样样穿得好看，你好奇为什么？因为于和伟身材好：大长腿、胸肌……样样有啊！为了保持健康体魄，于和伟也是蛮拼的！“平时不拍戏的话一周会进两次健身房，日常运动包括有氧和塑形。”于和伟聊起了健身经：“我比较喜欢打羽毛球。打羽毛球不仅好玩而且对肩、颈都有帮助，对自己综合的训练都有好处，因为在场上要不停的运动，去跳跃，去奔跑。还可以约几个朋友一块打，有对抗性，也可以双打，各队两个人，又可以锻炼身体又可以增加友谊。”

那拍戏的时候怎么办呢？“一进剧组通告就会被排得满满，你如何健身呢？”于和伟告诉记者：“拍戏的话，就在房间里练哑铃、拉力带、用瑜伽垫做一些运动，在健身房有私人教练，在剧组就教练在微信上给我一些指导。”

于和伟特意强调：“运动不管是演员还是非演员，男人还是女人都是一生要坚持的习惯，我也是这个习惯保持的时间不长，但是我已经开始意识到了，要有一个好的精神状态、健康体魄和健美的体型，健身都是很有必要的。想要健康的生活，健身是需要保持的好习惯。”

读：健康生活更需照顾心灵的健康

拍戏之余于和伟最喜欢做的事情就是读书。“我很喜欢看书，只要有时间，我觉得捧起一本书的时间还是不错的，可以让自己安静下来。我读书的类型比较杂，相对比较喜欢故事、小说。我是总会沉浸在一个好的故事里面，也喜欢看一些人物传记，其实那些优秀人的传记就是好的故事，可以从中学到很多东西，好的人生体验和人生感悟。”

“你是如何喜爱上阅读的？”于和伟告诉记者：“上大学表演课时，一位台词老师说你们的专业表演最后拼的就是文化修养和个人素质。读书也好、旅行也好这种人生的积淀对塑造人物都有相当大的作用。让你的世界观更清晰，更了解自己，更了解这个世界，更了解自然和人，对扮演角色非常有好处。”于和伟进一步详细地说：“演员学的都是声台形表，大家学的都是那些，不能说台词好表演就好，而是选择，选择一个人物的行为方式，在特定的人物关系，规定情景下你认为人物会选择什么样的行为这个其实就是你的判断，这些判断来自对生活的理解，对生命的理解，对自然的理解，对人的理解，所以说文化积淀对塑造人物有太多的帮助。”

