

## 秦海璐

秦海璐今年1月底在京顺利生下儿子,4个月后便宣告复出,接拍真人秀《精彩好生活》、准备拍电视剧《白鹿原》、为电影《三城记》做宣传,忙得不亦乐乎,记者在一个摄影工作室见到了穿着红色运动鞋、T恤衫、牛仔裤运动范的秦海璐,和想象中“高冷”的气质不太一样,她笑着说:“工作其实都是信手拈来,带宝宝才最辛苦。”生完孩子对她最大改变是更加宽容,“以前我包袱挺重,大家用影后或者其他高难的东西要求我,我给自己很大压力。生完孩子压力反而没有了,更像一个刚出道的小女孩”。

## 产后迅速瘦身闺蜜刘涛育儿支招

记者看秦海璐现在的状态很好,身材也恢复的很好,已经从孕前156斤恢复苗条。秦海璐透露秘诀,“每天不要超过200克淀粉,晚饭少吃,酱类少吃,这样瘦得特别快,一个月按照这样做,差别就好大”。

她现在也体会到当妈妈前后心态上的变化。秦海璐觉得自己比以前宽容了,“好多事情怎么都行,没要求了。但是生活品质都下来了,以前我对吃饭的要求还挺高的,现在是有吃的就行,呼噜呼噜吃完了就去带孩子、陪孩子玩什么的……”后来她意识到不能再“蓬头垢面”,“女人还是要精致点,别管喂奶不喂奶。”

闺蜜刘涛也会热心支招,“我不用问她,她就会全跟我说,她会说‘告诉你啊,你接下来会怎么样,会怎么怎么样,你要怎么怎么样,她特别愿意跟人分享她的经验,’所以我根本没有什么疑难杂症。”哪个阶段该吃什么,她都会提前告诉秦海璐。

## 复出都是老公的“傻”主意

“我老公觉得我带孩子比工作辛苦,所以让我用工作来缓解一下,这样坐车时还能打个盹”,秦海璐的丈夫王新军希望她能够出来散散心也休息一下,“因为晚上孩子是跟我睡的,12点、3点都要准时起来喂奶,5点多宝贝醒了要跟他玩两个小时,他吃顿奶然后再睡,我跟他睡觉的时候夜里完全没有办法睡觉,所以他就说你出去工作对于你来说是简单的事情,你就能睡一个整宿的觉,这样你就能好好养身体。”

生完孩子4个月她便接拍了浙江卫视即将开播的真人秀《精彩好生活》,而这竟然是丈夫王新军的主意,“他希望大家看我在生活中真实的、‘不靠谱’的样子,觉得我挺萌萌哒”。

## 孩子脐带掉落那刻秦海璐哭了

“孩子脐带掉落那天,我突然醒悟了。”那一刻秦海璐被告知“今天开始孩子和你彻底没关联了”,她当时就哭了,“我以为孩子和我一直有连接,那一刻我知道了,他终有一天会离开你。他的品行、喜好都是与生俱来,再慢慢延展的,你只有教他一些生存能力,他爸教他学些男人的品质”。宝宝有奶奶、爸爸和保姆轮流抢着照顾,秦海璐笑着“抱怨”自己经常没有骄傲感,于是有时也撒撒娇“你们让我抱一下”。

秦海璐谈家庭、谈孩子,一切都自然,她觉得生完孩子后,她最大改变是更加宽容,“以前我包袱挺重,大家用影后或者其他高难的东西要求我。生完孩子反而压力没有了,更像刚出道的小女孩。因为我觉得完成了人生所有的大事,可以肆无忌惮处理工作”。秦海璐觉得自己的理想状态,就是做一个事业、家庭兼顾,能够平分秋色的女性的表率。“就是因为是一个不可能的任务才是理想状态,你希望做成这样,但一定会有偏差。把孩子当成艺术品,艺术总是会有遗憾的。或者把生活想成一门艺术,总是会有一些遗憾的,我个人觉得不要纠结遗憾的部分,没有遗憾圆满的话也会是遗憾的。”

一直喜欢幕后的秦海璐,早已构思好了4个剧本,想等机会拍一部电影,“因为电影前期有想象的空间,如果真能通过你的设定做好,会得到巨大的满足。我想过把瘾,在监视器后喊Cut,当然什么时间做还要看机缘”。

产后复出诉心语  
闺蜜支招育儿经

- 爸爸给予的母亲给予不了,母亲能给予的爸爸也代替不了
- 观察生活充斥在生活的每一分钟里

□本报记者 高铭

