



郭艾伦上篮得分。

歌手刘畊宏直播健身

全网跟着他一起练跳操

在上海居家隔离的歌手刘畊宏，成了直播界的“现象级”博主。之所以火遍全网，正是因为他和妻子一周五天的网络直播燃脂健身操。如今，在社交网络上，有一大群被称为“刘畊宏女孩”的跟随者，她们不仅跟着 50 岁的刘畊宏一起跳操，而且还期待着刘畊宏为她们“在线批作业”。

全网都在感谢刘畊宏

过去两年多时间，疫情确实催生了“直播+健身”的一种新业态。但在这个方兴未艾的行业之中，似乎此前还没有一个健身博主可以制造出像刘畊宏在这段时间这么多的话题，以及如此高的关注度。国内行业媒体的一组数据可以证明刘畊宏的现象级健身直播——根据新抖数据显示，在最近 30 天里，刘畊宏的抖音账号已经涨粉超过 1000 万，累计观看人数接近 4000 万，单场人气峰值达到了 109 万。在小红书账号上，刘畊宏的粉丝也超过了 132 万，从他开始进行健身直播后，他的每一条视频就从数千个“点赞”直接蹿升到十万甚至是数十万的“点赞”。为什么刘畊宏能够把“直播+健身”突然带得这么火爆？“笑死，这对夫妻也实在太好笑了吧”“跟不上他的健身也就算了，我快被他和 Vivi 姐笑不活了”……类似这样的留言在刘畊宏的健身直播中反复出现。这也是刘畊宏和其他健身博主不一样的地方，那就是带着妻子王婉菲一起训练，甚至是拖上自己的岳母。像这样一家人一起健身的亲合力，是过往那些只关注到专业性的健身博主所无法做到的。而且在大多数的健身直播中，刘畊宏都会以一个“元气满满但碎碎念”的健身教练形象示人，而他身后时常“划水”的妻子，则是一个“被迫营业”的形象。这样的人设也多少击中了众多希望减肥，却又不情愿坚持训练的女孩们真实的内心想法。当然，除了亲切的健身直播环境，刘畊宏在 90 分钟的“暴汗燃脂”过程中所展现了专业度也不输给任何专业教练。他会不停地讲解每个动作的要领，然后提示动作的标准性，并且分解每个动作所训练的部位。再加上那些被网友们戏称为“一听到开头就想跟着动起来”的音乐，刘畊宏在过去数月的健身直播，就这样产生了惊人的燃脂效果。在那些跟着刘畊宏一起跳操的“刘畊宏女孩”所分享的身材变化的图片下面，大多数人都会配上一句，“刘畊宏，我真的谢谢你”，抑或是“姐妹们，快来跟着跳，真的太有效了”……

30 年自学健身路

在成为健身直播的现象级博主之前，歌手刘畊宏已经坚持健身了超过 30 年。从青少年时，他就很喜欢运动，但真正开始接触健身，还是因为年轻时篮球场上的遭遇。此前，在上海投资开设健身中心时，他就曾接受澎湃新闻的专访，分享了他和健身的各种故事。“本来我的弹跳很好，16 岁就可以双手扣篮，但后来发现自己容易被一撞就飞，还容易受伤，才发现打球也需要健身，才能保护自己。”刘畊宏告诉记者，从 18 岁开始接触健身到现在，他的健身经历已经超过了 30 年，这才有了如今“健身达人”的称呼。但其实从一开始，他的健身路也走得不太容易。刘畊宏自己说，在他开始接触健身的那个年代，首先就是相关学习资料的缺乏，“当年开始健身的时候，没有像样的健身房，也没有资料，就自己去找一些书籍。那时还经常没有中文的资料，要自己去似懂非懂地翻译，看着动作图画去研究，去看出些端倪。”认识人体肌肉，了解人体构造，把各种健身方法在自己身上像“小白鼠”一样实验……坚持久了，刘畊宏这才摸清了其中的一些门道，也练出了效果。“一步步走过来，因为有些成绩，别人就会来问你，而别人越问你就越要充实自己，分享久了之后，你还真的成了一个专业的健身教练。”后来刘畊宏参与了几档减肥健身节目，帮助许多原本因为肥胖而生活黯淡的人重新找回了快乐，这让他有了一种“使命感”，“想去帮更多的人，但光是我自己肯定不行，这才有了这么一个训练中心。”也是因为他自己健身时遇到过一些困难，再加上自己的亲身经历，所以刘畊宏在与健身爱好者们分享健身理念时，总是会时不时强调——“千万不能着急”。“如果你没有运动的习惯，我的建议就是循序渐进。”这样的健身观念，刘畊宏其实在如今的直播过程中也不断分享，他总会时不时提醒直播间的网友们，如果感觉跟不上，可以停一停或者喝口水。“因为很多人上来就是下定决心，说我一定要拼两个小时，一般教练也不管你，但是我觉得不应该这样。”据澎湃新闻

比外援还重要的孙铭徽

四年前的总决赛，孙铭徽还是“超级外援”福特森的替补，4 场总决赛一共只打了 41 分钟，得到 5 分 9 助攻。四年后，广厦三少再次与辽宁在总决赛相遇，孙铭徽已经成为联赛的“超级后卫”，一场 45 分送别上海男篮后，孙铭徽成为了所有人关注的重点。毕竟半决赛与上海男篮的三场鏖战，胡金秋脾脏破裂、赵

岩昊颅内出血，广厦三少只剩孙铭徽一人前行。接受采访时，孙铭徽说：“看到兄弟受伤，我的心里特别难过。前天我给赵岩昊发微信，他给我回了语音，但是言语有气无力，我都听不懂他说了什么。我希望能带着这两个兄弟的力量去打总决赛。”当广厦人员短缺，孙铭徽自然也成了辽宁重点关注对象。

三节崩盘 广厦拼不动了

在孙铭徽被重点盯防的情况下，广厦最先站出来的是外援奥卡福。比赛开局，奥卡福成为广厦的主攻点，广厦前 11 分钟中的 7 分都是奥卡福强打得手。首节打完，奥卡福已经得到 11 分 5 篮板。而整个季后赛，奥卡福场均数据不过 11.8 分 11.4 篮板，这位曾经的 NBA 榜眼秀，在广厦陷入被动时成为球队第一个站出来的球员。但人员轮转极为丰富的辽宁，在换上莫兰德之后打开僵

局，辽宁一度在 1 分 20 秒打出 8 比 0 的进攻高潮，其中张镇麟 3 投全中。首节打完，辽宁 24 比 22 领先广厦。第二节双方进入轮换阵容，广厦进攻端一度断电，而辽宁则凭借弗格的强攻连续得分。此刻，小将朱俊龙和赵嘉仁站了出来，前者在这一节 3 投 2 中得到 6 分，后者 4 投 4 中单节得到 9 分。正是凭借两位小将的发挥，广厦紧咬着比分，半场战罢辽宁 49 比 46 仅领先 3 分。但广厦在人员上的吃紧从

赛前杨鸣接受采访时表示会重点照顾孙铭徽，“某种程度来说，他的作用比两个外援还大。”正如杨鸣所说，辽宁队的第一个进攻，便被孙铭徽完成抢断。可惜的是，朱俊龙没能接好传球，错失快攻得分的机会。随后辽宁对孙铭徽可谓严防死守，甚至不让孙铭徽轻松接到发球，广厦一度只能让 2 米的锋线运球过半场。

数据上就能体现——整个上半场辽宁替补得到了 15 分，而广厦替补仅有许可得到 1 分。下半场开始后，广厦既陷入体能瓶颈，又面临人员吃紧——在二阵容的比拼中，广厦逐渐败下阵来。随着辽宁单节 24 比 11 的进攻高潮，辽宁仅用一节就将分差拉开到 16 分。末节，辽宁始终掌握着场上的局势，并将比分拉开。虽然赛场还出现了篮筐损坏的小插曲，但辽宁依旧取得了总决赛开门红。

据澎湃新闻