



◆李若彤目前在杭州生活，在小紅書裏她寫道：「此心安處是吾鄉」。

◆李若彤在《且試天下》出場的第一幕穿着素色出家服，陰險犀利的眼神讓人膽戰心驚。



◆張豐毅和李若彤都是健身愛好者。受訪者供圖

### 演員不是明星 無需永遠漂亮

百里氏不是李若彤的第一個反派，但卻是壞得最徹底的。《且試天下》播出時，彈幕裏網友的留言都是：「好想打百里氏」「百里氏什麼時候升天」。經紀團隊擔心李若彤看了不開心，但李若彤的反應卻是「太好了」。「過去演員演反派可能有心理負擔，怕影迷分不清，因為你演了壞人就討厭你。但現在的觀眾不一樣，她們看的是演技，演的好才有人討厭你。」李若彤說，自己一直以來接戲都沒有角色包袱，年輕的時候曾有一部電影找上門，有兩個角色可供選擇，一個是性感的，一個是比較穩妥的，「我很想挑戰性感的，但公司有包袱，選擇了穩妥的，這會讓我有些遺憾。我覺得演員不是明星，不需要永遠漂亮，也不需要當個偶像。」

比起角色是好人還是壞人，李若彤接戲時更在意自己是否認同角色。「入行之初，林嶺東、杜琪峯導演就對我說了同一句話：感覺能不能出來取決於心裏有沒有，而不是表情。我接百里氏這個角色，首先得喜歡、認同她，否則我也無法享受其中。」李若彤透露，拿到劇本的第一時間，她會去了解百里氏的過去，她相信「人之初性本善」，百里氏不會一出生就是壞人，而是殘酷的社會讓她變成了壞人。「如果她一出生就是魔鬼，這個人是不成立的，我也不會接。」

從玉女類角色小龍女、王語嫣，女俠類角色楊八妹，到如今《且試天下》裏心狠手辣的百里氏，李若彤自認已是非常幸運，可以在古裝劇領域嘗遍各類女性角色，「在演員這個行業，女演員是吃虧的，我很幸運有代表作，還不止一個，我的人生是沒有遺憾的。」李若彤十年前已想挑戰從十幾歲少女演到七八十歲，「如果有機會，從青年演到老年，我還是想去挑戰，再苦再累都不怕。有好的角色、好的製作，我願意做很多嘗試。」

### 不當演員就去當「李老師」

如今的李若彤，將健身當成了自己的第二職業。她不僅懂得如何讓自己更健康、更美，也樂於分享這些「私人小秘笈」，甚至享受在當老師的愉悅當中。「很多人問我不當演員要去做什麼，我說要不就是李廚師，要不就是李老師。下廚、教書、教健身我都喜歡。」李若彤笑稱，經常會有粉絲回饋，如果健身早點遇到她就好了，遇到她才發現，以前上的健身課都白上了。「重點很重要，很多人懂得做卻不懂得教，我覺得自己挺會教的。」

在李若彤的影響下，經紀團隊裏擁有馬甲線的女孩子不在少數。如果有工作人員稱讚李若彤身材好，她會說「不要只是羨慕，跟着練起來好嗎？」；如果有工作人員表示工作繁忙沒時間，她會說「我時間很多嗎？說到底是不夠勤奮！」甚至在和香港文匯報記者交流結束後，她仍不忘叮囑「有空就跟着健身起來，一起更健康！」

#### 勤健身體魄比年輕人更強

率真如她，在社交媒體教學中從不忌諱說自己的年紀。在抖音一條點讚量高達115萬的視頻中，李若彤晒出自己和內地老戲骨張豐毅健身交流的過程，配文是：65+55=120？不是我們的體重，是我們的年齡。視頻中，兩人肌肉飽滿、線條出挑，有着和年齡不一致的健康體格。「我從34歲開始系統健身至今22年。不拍戲的時候每天最少運動2小時，這已經成了生活的一部分。」李若彤說，有時候練多了，一不注意腹肌會像小麵包一樣鼓出來，「我的助手就會很緊張和我說，姑姑你不要練得太狠了，得悠着點！」22年如一日的自律生活，不僅讓李若彤保持了青春靚麗的外表，還有用不完的精力。忙的時候，一個月飛15個城市，工作28天，甚至有過一天連軸轉18個小時的經歷。結束後團隊裏的年輕女孩都大病一場，只有李若彤還活力滿滿。「震撼」、「真沒法比」是團隊同事對李若彤體力的點評。

「如果說健身給我的事業帶來什麼影響，就是有體力去進行長時間工作。」李若彤承認，工作原因經常需要四處飛，拍戲時間也長，運動讓自己有精力去應對更多挑戰。「跟着李老師運動起來吧，你們的精神狀態、身體狀態都會不一樣！」

# 李若彤 緊跟內地發展 幹腦力活

## 「姑姑」潮玩自媒體 策劃運營B站抖音小紅書



◆李若彤會在抖音上給網友健身課，譬如毛巾操。

### 有自己一片天 心安處是故鄉

#### 緣故

李若彤在香港土生土長，她於1986年任職空中服務員，被星探發掘邀拍廣告。晉身廣告業後受到電影導演關注，先後演出徐克、杜琪峯兩位大師的作品，身價即提升。1995年，李若彤拍攝了由金庸武俠小說改編成電視劇的《神鵰俠侶》，她演小龍女受到了金庸的讚賞，成功讓整個大中華地區的觀眾認識她。同年她拍攝了電視劇

《天龍八部》，在劇中一人分飾王語嫣、王夫人阿蘿、神仙姐姐齊御風三個角色，再為開拓內地市場打下基礎，加上香港市場開始下滑，經理人將她帶到內地拍劇。

在1999年拍攝了首部內地電視劇後試探市場水溫成功，李若彤從2000年至2005年轉戰內地，長期住在內地，主力拍內地古裝劇及民初劇，她憑2001年主演的《楊門女將》中楊八妹一角獲得「中國電視

電影百合獎」，2003年李若彤被聘為武當山形象大使。2006年，獲得《CCTV首屆中國文藝獎》「港台電視劇女演員獎」入圍獎，卻幾乎隱沒在香港觀眾視線範圍。

2013年，李若彤受監製曾志偉邀請拍攝了電視劇《女人俱樂部》，飾演奶巫小詩一角並獲得「我最愛TVB女主角」「我最愛TVB電視女



◆因為長期健身，李若彤保持青春靚麗的外

香港歌影視娛樂事業的黃金期在上世紀八九十年代之後就一直向下滑，市場萎縮情況下電影首先走入低谷，電影人率先赴內地發展，不少導演、演員移居內地發展合拍電影。接着是過去十年香港樂壇缺乏創作人才，好歌難求下漸漸陷入低迷狀態，紅歌星出唱片由十萬張跌落到幾千張的銷量，香港歌星靠開全國全球巡迴演唱會生存。近幾年蔓延到電視行業，許多藝人在港苦無工作機會，愈來愈多電視台藝人轉移陣地到內地拍劇及參與內地電視台的綜藝節目，在內地龐大的市場支撐下不少港星找到出路，不單止能生存下來，還能開拓出自己一片天。記者實地走訪他們，讓我們看看他們如何融入內地的生活工作方式，放眼祖國的快速發展，令人生觀也改變。

採訪 香港文匯報記者 李薇 深圳報道

提起李若彤，觀眾首先想起的是小龍女、王語嫣、楊八妹……每一個角色都是經典中的經典，值得反覆品味。而今年，在李若彤的代表作裏又多了一個「百里氏」。與前面幾個「好人」角色不同，在內地热播古裝劇《且試天下》中，百里氏被網友認為是一個兩面三刀的「壞人」，只希望能少點看見她，趕緊下線。面對網友的「惡評」，李若彤在接受香港文匯報記者專訪時倒沒有一絲難過，還笑得開心：「我是演員不是明星，我沒有包袱。網友罵這個角色，說明我演得好，我也希望百里氏趕緊下線。」日前為慶祝百里氏終於下線，李若彤率領出鏡，以「懲罰百里氏」為由頭做了600個捲腹並喊話網友一起挑戰。活潑、貼近年輕人口味的視頻在當晚衝上微博熱搜，網友紛紛點評「姑姑太會玩」。

李若彤飾演的百里氏是一名大反派。她不僅心狠手辣殘殺前皇后，也善於利用兩個親生兒子來滿足自己的政治慾望。劇情中，李若彤出場的第一幕穿着一身素色出家服，梳着非常簡單的髮冠，但超強的氣勢、陰險犀利的眼神讓人看了難免膽戰心驚。「有點甄嬛的味道了！」「這還是我認識的小龍女嗎？」「姑姑這是顛覆性演出！」在社交媒體上，網友對李若彤的精彩演繹給予充分肯定，與其演技相關的話題也頻頻登陸微博熱搜。

#### 受張豐毅吸引接拍《且試天下》

對於這樣一個角色，李若彤坦言吸引她接拍的，是劇中的「夫君」張豐毅。「知道會和張豐毅老師合作我很興奮。他是西楚霸王，我是小龍女，我們一起合作就是「霸王龍」組合。」李若彤笑稱，和張豐毅演對手戲也能學到很多，例如自己每次哭都會流鼻涕，張豐毅就會建議服裝老師在她袖子裏藏一塊手帕，「反正穿的都是古裝，帶一塊手帕

也不奇怪。」除了張豐毅，李若彤也非常感謝在劇中飾演自己次子豐莖的內地青年演員劉芮麟。根據劇情需要，李若彤需要多次掌摑劉芮麟。第一次合作，打了三四次，李若彤胳膊都酸了，在鏡頭前仍不狗眼。「我壓力很大，在打人和被打之間，我寧願選擇被打。你不知道對手什麼想法，力度也很難掌控。」李若彤回憶，自己曾拍過一個「打」戲，剛要打過去，對手眼睛就睜了起來，嘴巴很害怕的抽動了一下，給她留下很深的陰影。「幸好劉芮麟和我說，你不用擔心，放心打，我肉厚。這給我很大信心，不用去遷就角度。後來再有「打」戲都是一次過。」

#### 見證內地影視業翻天覆地變化

李若彤千禧年前已回內地拍攝劇集《綠來一家人》、《且試天下》是李若彤近5年來，在內地接拍的第3部大製作古裝劇。此前還有《陳情令》、《鬥破蒼穹》，3部作品均由現象級網絡小說改編，掀起驚人的收視熱潮。

而李若彤作為千禧年前就北上拍戲的香港藝人，參與其中自然也見證了內地影視行業翻天覆地的變化。在她印象中，以前在內地拍戲面對的多是香港製作團隊，如今是深度參與到內地製作中；以前演員拍戲只是個體力活，現在還得運營多個自媒體賬號，也是腦力活；過去拍古裝劇用的都是實景，現在會用綠幕、模擬棚，技術更先進了，呈現的畫面也更美了。

「我記得第一次在內地拍戲，從導演到工作人員說的都是粵語。哪怕對手說普通話的，導演也允許我們說粵語來保證情緒連貫。」但現在，在內地拍戲，李若彤要求自己一定要用普通話。「你到一個新環境，一定是你去適應它，而非它來適應你。換位思考，別人和我對

戲，我聽不懂他說什麼，我也會難受。」李若彤希望，自己可以再勤奮一些，普通話再標準一些，未來接現代劇時就能用上「同步聲」而非配音。

#### 「沉浸式學習普通話」接現代劇

為了學好普通話，李若彤也請老師、上網課，從最基礎的拼音聲母、韻母學起，並在微博上定期分享自己「沉浸式學習普通話」的成果。點開她的微博，還有健身教學視頻、美食分享視頻、防疫日記，以及一些生活、工作心得分享，每一條都能憑借趣味性和真情感獲得網友喜愛。此外，內地年輕人喜歡的B站、抖音、小紅書等社交媒體，李若彤也在細心經營，粉絲量從百萬到近千萬不等。

「現在自媒體平台很多，每個受眾群都不一樣。我一開始也覺得頭大，有必要運營那麼多嗎？但我又覺得這是大趨勢，社會、國家都在變化，我們要跟着走，在自己的世界裏故步自封是不會進步的。」

聊到各類社交媒體的差異性，李若彤如數家珍：微博相對成熟一些，B站年輕人很有想法、抖音可以做直播、小紅書主要分享乾貨……

而與其他藝人的社交媒體大多交由經紀團隊打理不同，李若彤會深度參與到策劃工作中。在抖音，她曾發起「21天練出馬甲線」挑戰活動，每一條視頻拍攝前，李若彤都會畫出分鏡頭腳本，目的是設計出不一樣的動作。

還有在「抖音全民健身計劃」直播中，李若彤也不忘諱素顏出鏡，給網友上健身課、分享美容保養知識，她說：「別人的成功，你不是羨慕就有的，得去嘗試和改變。」雖然已經55歲，面對諸多挑戰，李若彤展示出的，是絕佳的學習能力和強大的韌性，她坦言：「我的人生格言是，要不做，要做就要做到最好！」

◆李若彤每天健身2小時，其腹肌相當結實。受訪者供圖



◆下廚也是李若彤的愛好。

◆李若彤在小紅書上分享自己的製作。