

名家写真 || 林永健:人生已超额完成目标

眼前的林永健,更像是你相识多年的老邻居,没什么野心,他轻描淡写道:“我一直觉得自己很幸运,有份这么好的职业,有位好太太和阳光活泼的儿子,这不就是小老百姓最想要的生活吗?我都有了。”

张国立给了他不少机会

因为长相不出众,他自认做演员的先决条件并不好,但对演戏却是由衷的喜欢。

说到科班出身,林永健自侃“出身复杂”,“当成了兵就想当演员,但想当演员又演不上戏,这是由很多综合因素导致的,不仅是相貌,还有体制内的论资排辈。演不上戏的时候我就去学编剧,写不出来就跑去学做导演,唯独没学表演。”

而立之年的林永健从部队转业,带着不多的积蓄开始了

“北漂”生活,结果天天碰壁。走投无路的时候,通过好友吴军认识了张国立。张国立相中了这位朴实真诚的小伙子,给了他不少机会。那一年,他结了婚、成了家,二次入伍到了空军,参演的《历史的天空》播出了;再后来,《金婚》中狡猾但善良的大庄让他成为抢戏的配角,并凭借《王贵与安娜》中王贵这一角色入围了“白玉兰奖”最佳男演员名单。

林永健从不拘泥于角色类型的限制,他说,自己“早期演的都是一些反派,后来大人物塑造了,工农商学兵都尝试过了,相较于我预期的目标,那实在是超额完成”。

反串大姐纯属意外

去年是林永健第九次登上春晚舞台,从1998年在小品

《东西南北兵》里演个小战士到如今,转眼已经20年了。印象最深的当属2005年的小品《装修》,他一人分饰三角,包括那个头戴假发,喊着“干吗呢干吗呢”的大姐。但这次出演却是大大的意外,“当时侃侃林、黄宏,还有导演三个人在那儿,我看了看剧本发现上面有五个人啊,数了三遍很是不解地问,还有两个人在哪儿呢?他们不吭声还冲着我笑,说是现在合适的女演员实在很难找,不如你代一下。”这一“代”让林永健一夜之间走进千家万户。

林永健始终保持着“倾囊请客只为聊戏”的习惯:经常去看别人演戏,看完就请人吃饭,在饭桌上切磋演技。到他自己参演时,也不放过同行,吃道菜,倒上杯小酒,其他的先不说,就谈一个问题:“演得怎么

样,人物立没立住。”

有了儿子“大功告成”

2003年,同为空政话剧团演员的林永健和周冬齐喜结连理,没房没车,总共只有三万块钱。2010年,林大竣出生了,那一年,林永健40岁,给孩子取这个名字也有“大功告成”的意味。过去几十年,相当长的一段时间里,他都在一个接一个剧组里“跑戏”,在家的时间屈指可数,他总说自己是个不称职的爸爸,所以现在就想尽全力弥补,“只要一有时间我就陪他。”

“可能到了这个岁数,有些事看得更开了、更广了,尤其是在我演了聂荣臻、李保国这些角色后,包括待人接物、跟人合作都越发成熟,这可能确实跟年龄、阅历有关。”

周慧/文

国足集训队拓展训练

国足集训队于近日在北京体育大学开始了集训后的第一天测试,测试分为身体机能测试和生理机能测试。

据了解,国足本次测试包含9项:身体形态(身高、体重、身体成分)、心脏功能、最大有氧能力测试、FMS测试(下肢Y平衡测试)、下肢爆发力(纵跳)、膝关节屈伸肌群等速肌力测试、心理素质测试、速度能力测试以及拓展训练(挑战150、蛟龙出海、穿越电网)。

球队在北体大的主要任务,是进行身体机能和身体素质测试。按照计划,国家男足训练营将于10月13日前往山东泰安,正式开启军训之旅。军训期间,训练营会十分注重队员们的精神力、忍耐力和意志品质。球队内部人士证实:军训期间,国足训练营原则上不会动球。

完成军训之后,国足训练营将前往昆明,开始全面进入有球等技战术练习。 新体/文

《上新了!故宫》将播

首档聚焦故宫博物院的文化创新类真人秀《上新了!故宫》,将于10月26日起每周五晚在北京卫视播出。故宫还有35%未开放的区域,《上新了!故宫》将突破性地未开放区域首次呈现给观众,嘉宾将跟随故宫专家进宫识宝,探寻故宫的珍贵宝藏和深厚的历史文化。 张静/文

《一本好书》登陆江苏卫视

继《见字如面》之后,大型场景式读书节目《一本好书》,于10月份与观众见面。12本经典之作,12期节目,12种舞美,还原书中经典场景。赵立新、王劲松、王洛勇、潘虹等实力演技派演员倾情演绎,梁文道、朱大可、止庵、吴伯凡、史航、蒋方舟等作家学者独到品评。

比如,在《月亮与六便士》的录制现场,节目就将书中男主人公斯特里克兰德在英国的

家和在巴黎流浪的小酒馆、书中平庸画家德克与妻子布兰奇的家搬上了舞台。随着戏剧场景的挪移变化,台下观众360°感受舞台上的情节发展,沉浸式体验表演魅力。赵立新演绎的毛姆既是舞台中的表演者,亦是这本书的讲述者。

据悉,《一本好书》于10月起在江苏卫视每周三晚22:00播出,腾讯视频每周一晚20:00播出。 牛梦笛/文

金鹰节十月中旬开启大幕

“金鹰高飞,视界灿烂”,第12届中国金鹰电视艺术节将于10月12日至14日在湖南长沙举行,期间将揭晓第29届中国电视金鹰奖,将颁出金鹰奖优秀电视剧、最佳编剧、最佳导演和观众喜爱的男、女演员,以及金鹰节最具人气演员奖、终身成就奖等奖项。

中国金鹰电视艺术节自2000年落户长沙以来,已成

为中国规模最大、关注度最高的国家级电视节庆活动之一。

目前,金鹰奖第二阶段观众投票已于9月24日晚截止。在观众投票的男演员中,李易峰、胡歌领跑前两位,张译、柳云龙、侯祥玲、孙维民、张一山、曹磊、张新成、刘昊然分列第3至10位。在女演员中,迪丽热巴、杨紫位居前列。 何蓉/文

中老年人尿多试试这个方

引发严重后果,须引起中老年人的重视。

中医认为,夜尿多主因是肾气亏虚,湿热下注,导致下焦蓄血,使膀胱虚损所致。所以中医认为,治疗夜尿多要补肾虚、清湿热、活血。老祖缩泉方通过肚脐贴敷,达到补肾气,提元气,每天只需往穴位一贴,效果明显,安全高效,白天遗尿、漏尿症状改善,晚上夜尿次数明显减少,睡眠质量提高。很多中老年人使用2-3周遗尿、漏尿问题大大改善,中老年妇女尿失禁减轻,得到缓解。

适用人群:青少年尿床,妇女产后、术后、尿失禁,中老年人尿频、尿急、夜尿多,前列腺炎。

现在打进电话订购的前50名消费者还可享受买四送一,买八送二的特大优惠活动。

青少年遗尿

老年遗尿

女性遗尿

男性遗尿

俗话说,“小儿觉多,中老年人尿多”。白天出门怕找不到厕所,晚上起夜好多次,让人烦恼不已。频繁起夜严重影响中老年人的睡眠和生活质量,可能导致白天头昏脑胀,精神萎靡,易诱发其它疾病,严重危害中老年人的身心健康。而且中老年人夜尿增多,如不及时治疗,可能引起尿潴留、肾积水、进而

咨询订购专线: 400-113-1068 全国免费邮寄 货到付款!

一曲难忘 ||

1=A 4/4
编曲:亲切地

让爱回家

(谭旺多吉演唱)

王德清词
萧萧曲

(0 0 0 6 7 1 2 | 3 2 3 · 3 · 2 3 | 2 - - 2 2 3 | 7 - - 5 6 | 6 - 3 2 7 1) |

6 6 6 3 2 3 | 2 1 2 2 - | 6 6 3 2 | 1 3 3 · 5 5 2 | 3 3 5 - - | 6 6 3 2 |
打一个电话 让爱回家, 爸爸妈妈 你们 你们还 好吗? 爸爸妈妈
等一个年假 让爱回家, 一家老少 我们 我们团 圆啦! 一家老少

1 2 2 · 2 2 5 | 6 6 - - | 6 · 6 7 6 | 5 3 3 - - | 6 · 6 7 6 | 5 2 2 - - |
你们 你们还 好吗? 风在耳边 刮, 雨在梦里 下,
我们 我们团 圆啦! 酒香醉窗 花, 爆竹吐彩 霞。

2 2 3 5 3 | 2 3 3 · 5 5 3 | 5 6 6 - - | 6 6 3 2 | 1 2 2 · 7 7 5 | 6 6 - - |
儿在外面 打拼 想你们 呐。 儿在外面 打拼 想你们 呐。
爱在人间 演绎 亲情 无价。 爱在人间 演绎 亲情 无价。

6 3 5 6 6 | 6 3 7 6 5 - | 2 6 5 3 2 1 · | 2 2 6 5 3 - | 6 3 5 6 6 |
让爱回 家, 家就比天大, 家有父母 儿女 一生的牵 挂。 让爱回 家,

(0 3 6 7 | 1 - 1 3 1 2 |

6 5 3 2 2 - | 2 2 5 3 2 3 · | 5 5 3 5 7 6 5 | 6 - - - | 6 - - 0 |
家是一壶 茶, 茶泡春夏秋冬 一幅一幅温馨的 画。

7 6 7 7 · 3 3 2 | 1 - 1 6 1 2 3 | 7 - 7 3 3 2 | 2 6 2 - 2 1 | 5 6 · 0 6 7 1 7 1 |

6 · 3 3 2 3 - | 3 -) | 6 - - - | 6 3 5 6 6 | 6 3 7 6 5 - | 2 6 5 3 2 1 · |
画。 让爱回 家, 家就比天 大, 家有父母 儿女

2 2 6 5 3 - | 6 3 5 6 6 | 6 5 3 2 2 - | 2 2 5 3 2 3 · | 5 5 - - |
一生的牵 挂。 让爱回 家, 家是一壶 茶, 茶泡春夏秋冬 一幅

7 6 5 6 - | 6 - - - | 6 - - 0 || (古号记谱)