

特寻坊 12

姜宏波：我不神秘 只是生活简单

在上海电影节传媒关注单元的颁奖礼上，姜宏波凭借她主演的《黄玫瑰》站到了领奖台上，拿下了最佳女演员奖。传媒关注单元绝对是一个“慧眼识珠”的特别奖项，传媒大奖认可的演员都可以说是真正的演员而非明星，包括范伟、王千源、徐峥、秦海璐、何冰、颜丙燕、富大龙这些获奖者几乎都是中国最会演的演员。

在获奖之后，本报记者独家专访了姜宏波。作为运动员出身的演员，姜宏波以其独特的气质受到了很多影迷的喜爱。她扎实的演技，可以毫无违和感地塑造农村妇女，同样可以驾驭得了母仪天下的霸气太后。虽然好角色演了不少，但姜宏波却似乎总是跟“流量”无缘。多年来，她除了拍戏，几乎没有任何其他消息传出。对此，姜宏波笑着说：“很多人说我很神秘，我不是神秘，我只是生活简单。”



在上海电影节传媒关注单元的颁奖礼上，姜宏波凭借她主演的《黄玫瑰》拿下了最佳女演员奖。

得奖后吃顿烧烤就算庆祝了

电影《黄玫瑰》以全国“最美医生”、抚顺市传染病医院艾滋病治疗与关爱中心原主任邹笑春为原型，讲述了这位在防治艾滋病第一线奋战了10年的医护工作者如何用善良与大爱为患者撑起一片蓝天的故事。

说到接拍这部主旋律题材电影，最开始姜宏波也是犹豫的。“这个影片开始找我时，我是挺纠结的。这个人物特别吸引我，但是有真人原型，在拿捏上有不小的难度。后来导演跟我聊了不少，让我觉得在导演的把关下这个角色我能演好，就接了。”

对于塑造邹笑春这个人物，姜宏波坦承确实是有难度的。“毕竟有原型人物在那里，表演方面不可能有太多的创造力，既要能还原这个人物，还能画龙点睛，让她更生动，拿捏上要下功夫。”

最终，姜宏波的表演成功征服了传媒大奖的评审们。评审评价其表演：她准确地把握了人物的多重维度，层次丰富而清晰。“在开奖之前，我心里也挺没底的，也不知道大家会是一个什么样的感觉。获奖很开心，对我真的是鼓励。我知道这个奖项都是评委一票一票投出来的。”说到获奖后有没有狂欢庆祝，姜宏波透露，虽然得到大家认可很开心，但是颁奖结束后她只是跟团队的人一起吃点烧烤、聊聊天，就算庆祝了。

姜宏波说“拿奖”对她来说算是一个鼓励，或许是因为她在这部戏里付出了太多。甚至为了拍这部戏，作为演员最重要的脸都“毁”了。因为邹笑春后期患病，姜宏波要在化妆上贴近角色的身体状态。“她后期是得了胆管癌。这种病后期皮肤就会很粗糙、很黄。当时我们化妆师可能是在粉底液里面加了一些东西，为了造型我就很配合，注意力全在拍摄上。等后来我发现这个妆的粉底卸不下去了，甚至用搓澡巾搓也搓不下去。粉底液里加的东西一直附着在皮肤上，回到北京检查时皮肤已经

除了《黄玫瑰》收获传媒大奖的认可，最近姜宏波的不少影视剧角色也让观众大赞“惊艳”。比如在热播剧《筑梦情缘》中，她出演杨暮的母亲章梅，颜值在线、气质过人，赢得网友疯狂点赞。

对于很多女星来说，“演妈”都是一个难以逾越的心理关口。大S就曾经在节目中表示，自己无法接受要去扮演王大陆的妈妈。但对姜宏波来说，“演妈”却完全没有心理障碍。她甚至表示：“我20年前第一部电影就演妈妈了，那时候我才20

对于接戏不太会考虑形象的问题，姜宏波也感叹，这可能源于她是运动员出身。“我有一个习惯挺好的，是小时候当运动员养成的。比赛时，不管你是场上运动员还是板凳运动员，你跟球队是一体的，没有太自我的感觉。演戏也一样，全身心投入进去，你和剧组是一个整体。”

众所周知，姜宏波在进入演艺圈之前，是一个排球运动员，曾经就读于沈阳体育学院。从9岁开始接触排球，姜宏波一直打到了21岁。“我们那个年代是受中国女排精神影响长大的，那种情

为拍《黄玫瑰》脸“烂”了两年

发炎了，看上去就像撒了厚厚的一层芝麻盐。到现在小两年了吧，还是有薄薄的芝麻盐的感觉。”

虽然“烂脸”对演员来说是“重大事故”，但姜宏波说起这件事的时候却丝毫没有抱怨。“当时的注意力都在拍戏上，既然已经出现了这个问题，那就去接受它，自己慢慢消化、恢复吧。”

除了遭遇皮肤问题，拍摄时姜宏波也要面临

不惧演妈 第一部戏就当过妈了

岁出头。我觉得可能是因为从小当运动员的原因，看起来比较早熟。我觉得演妈妈也好，演什么也好，只要角色好，让我有创作的冲动，我都能接受。而且演员在不同年龄段有不同的气质、不同的韵味，而现在你让我去演一些活泼的、有青春活力的那种角色，我才会犹豫。”

至于很多中年女演员所表达的困惑：人到中

怀的影响是很大的。”

但在沈阳体育学院上学时，姜宏波第一次与“演戏”有了亲密接触。那时候有个剧组到体院拍外景，要学校推荐几个外形好的女孩去当群演，于是姜宏波第一次拍了戏，感觉还不错。运动员是吃青春饭的，21岁时姜宏波感觉到了瓶颈期，首先是腰伤，然后觉得再发展顶多也就是个排球教练了，于是她忍痛放弃排球梦，去追求第二段人生——演员。

寒冷天气、克服传染病心理障碍等诸多难关。“我虽然在沈阳上的大学，但是以前没去过抚顺。我真没想到抚顺冬天那么冷，能把我一个东北人给冻木了。”到底有多冷？姜宏波形容，不仅拍摄机器冻得不转了，她也被冻僵了，甚至连穿在外面保暖的大棉裤掉了，她自己都不知道。“虽然挺苦的，但是我们整个剧组特别温暖有爱。当时我们在传染病医院拍，开始不敢乱坐、不敢乱碰，拍到后来的时候大家都没有任何杂念，全身心投入。整个剧组的创作氛围特别好。”

年，无戏可拍或者戏路变窄，姜宏波说自己也没有特别感受。她承认，她是愿意坦然接受任何年龄阶段的自己的一个人。“这是最真实的，为什么要不接受呢。而且呢，每个阶段的自己我都很喜欢。”她甚至表示，更喜欢年过40岁的自己：“这个阶段在方方面面都很成熟，对我来说是心情非常愉悦的一个阶段。我不会因为外形不年轻而去忧愁，这太幼稚了吧。呈现出这个阶段最美的气质，这是我最想要的。”

虽然一开始这样的选择也遭到爸爸的反对，但最终家人还是支持了她。“我们家是比较传统的家庭，他们没接触过演员这个行业，觉得女孩子还是在父母身边比较好，我还是家里最小的孩子，从小就出去打球，所以他们也很想我回去。但因为他们很了解我，知道我是很自律的人，所以后来也就尊重我的想法了。”

到现在姜宏波都很怀念并感激自己的运动员经历。“无论是对我心理素质或者是韧性的锻炼，还是表演上的感觉，都是有影响的。当演员的苦和累，对我来说根本不算什么。”

人物简介：

姜宏波，1973年1月18日出生于黑龙江省齐齐哈尔市，毕业于沈阳体育学院，后在北京电影学院97表演系进修班毕业。排球运动员出身的姜宏波，以其独特的气质受到不少观众喜爱。2000年，她参与的首部电影就是姜文的戛纳获奖作品。此后姜宏波陆续在新版《阮玲玉》《爱情呼叫转移》《半月传》《赢天下》等热播影视剧中奉上精彩表演。2009年，她获得华鼎奖都市类最佳女演员奖项。2019年6月，凭借电影《黄玫瑰》收获上海电影节传媒关注单元最佳女主角。

关注《中国女排》 希望能有缘分

最近，陈可辛导演的电影《中国女排》进入了筹备期。在选角方面，不少网友首先想到的就是姜宏波，既有演技又是专业排球运动员出身。姜宏波告诉记者，对排球运动的情结让她也关注了《中国女排》的电影。“《中国女排》这个消息一出来后，还是挺吸引我的。但是不能加盟也要看缘分了。”

姜宏波说，自己也看到了网友表达的希望她能出演的愿望，她笑着说：“我现在估计跑不动、跳不动了，但是动作姿势、专业的意识和判断应该都是没有问题的。”

对姜宏波来说，她的演艺之路起点是很高的。第一部电影作品就是跟姜文合作，还直奔戛纳电影节去了。但对于“流量”和“大红大紫”这些，她却完全没有概念，而高起点也没有让她产生任何压力。

“我的机会都是蛮好的，合作的都是非常优秀的演员和团队，我觉得自己挺幸运的。至于红不红这些事，那就看你怎么看待了。我比较无所谓吧，把戏拍好了，把自己充实了，红不红对我来说不是第一位的，我还没考虑过这个问题。”

拍戏时，下了通告就回酒店呆着，不拍戏时，姜宏波就喜欢宅在家里。“我周围的人都觉得我比较闷，其实并不是说我生活情趣，我是那种工作就全身心地工作，不工作就回到自己的空间，这让我觉得很惬意。我平时基本就家里头宅着，顶多出个游、去个健身房。好多人说，只看到你的作品，没有看到你其他的消息，你很神秘啊。其实我一点都不神秘，我只是生活很简单而已。”

因为在沈阳读书、打球，不少沈阳影迷也视姜宏波为半个老乡。提到沈阳，她也特别想念。“我很多特别好的同学还在沈阳呢，我特别好的闺蜜也在沈阳，都是我们大学时候的好朋友。我现在只要是去沈阳，或者是他们有机会去北京，大家都会在一起相聚。”

本版稿件均由辽沈晚报、聊沈客户端记者张铂采写；图片由采访对象提供

版权所有 违者必究

总值班：孙泽锋
版编辑：赫巍利
版美编：冯漫图
图编：王泰舒

零售
专供报



6 935970 156666