

# 海清

## 岁月没有磨平我的棱角

记者 吴笑文 孙婷

海清一直以来以知性、干练的熟女气质示人。海清身边的朋友都说生活中的她,看起来比银幕上更亲切可爱,“身上的平凡味儿很地道,和其他那些拼命拗造型的女演员相比,让人更有种想亲近她的冲动。”不过,海清却将自己比做暴晒在太阳底下粗糙的石头,线条粗犷、棱角分明。

### 有关性感 和露多少无关

海清也承认,让她纠结的明星光环“解决了我的温饱,单纯作为演员的时候,我曾有过吃不饱饭的日子”。因此,就算仍然抵触曝光自己的私生活,海清已能积极地去看待明星身份带给她的不适。“就像我不是一个爱穿高跟鞋的人,但需要的时候我能穿,也能享受穿高跟鞋的乐趣,有的人脱不下来,可我随时都能脱下来,因为还是脚踩在地上踏实。”

说起生活中海清喜欢什么样的服饰时,她表示自己最注重是否舒服,“平时喜欢比较简约风格的牌子,比如 Bottega Veneta。”在她看来,性感是一种气质、独特的状态,和露多少胸、多少腿无关。她说自己不盲目追求流行,要有自己的品位和风格,“最重要是适合自己。”

### 通透心态 我不善于交际

海清认为自己没有一个女演员该有的精致和矜持,不爱照镜子、不喜化妆;平日里“蓬头垢面”就上街了;出门常坐地铁,也无需“乔装打扮”,就算被粉丝围观了,还是嘻嘻哈哈的乐呵。

现在因为工作需要,时常身着雍容华贵的礼服走上红毯,她也会冷不丁地对媒体蹦出一句“服装是赞助的,这么贵,谁要买!”。“岁月还是没有磨平我的棱角,使我变得圆滑。”海清说。“在娱乐圈里,我并不是一个善于交际的人。我很‘宅’,甚至有点自闭。”但熟悉她的人,更愿意用“通透”一词来形容这样的她。

### 慢步生活 营养早餐+适当锻炼

现实生活中,海清是一个具有浓厚家庭感的人,她会在去每个城市之前做好有机护肤预备:干燥的地方,就在日常护理后多加一个保湿免洗面膜;湿润的地方,只用一瓶美容水和保湿精华即可,多用也不会有特别的效果。她说自己崇尚慢生活,在信息迅猛的快速生活中独特慢步。

她对下厨情有独钟,喜欢用丰富的早餐作为一天的开始。海清透露,拍戏时,“我的早餐吃得特别好,特别多,别人都吓了一跳。我是拿它当工作,都吃光了工作起来才不会饿。”她的早餐不仅种类繁多,而且营养均衡,“只要有空,我特别喜欢去菜市场转悠,各式米上市都有季节性,我总能搭配出营养美味的粥。”

在保持身材的秘诀上,海清却说自己并没有刻意地进行严格的训练,其实也就是在平时多注意饮食,同时进行一些运动锻炼,尤其是多做瑜伽练习,塑造更美的曲线。此外注意吃晚餐,每次的晚餐都会在晚上七点之前解决掉,以免过多的热量无法被消耗掉。

### 乐活人生 公益,不是作秀

作为一位深具社会责任感的公众人物,海清一直格外关注环保。“我在生活中会坚持一些很小,但和环保相关的小事,比如尽量携带水杯,减少使用一次性纸杯;购买大包装产品,少买或不买小包装以及过度包装的产品;去超市购物常带环保购物袋,杜绝塑料袋;购买环保产品或是那些在生产过程中注重减少能源消耗,对环境保护作出贡献的优质产品。要知道,选择这样的产品也能间接帮助减少对环境的破坏。环保无处不在,生活中的点点滴滴都是我们爱地球的一种表现,积累下来就可以为环保做出贡献。”

而多次造访南非,目睹了因为气候变化而饱受饥荒煎熬的受灾儿童后,她常常在参加各种演讲时,以一个母亲的立场呼吁人们关注气候恶化导致的贫困问题;“公益,不是作秀,而是实实在在地体验生活和付出真诚。”海清说,“我对每一天都非常珍惜,生活于我是多么善意,我不用经历那样的痛苦,可以专注地拍戏,拍完戏还能回家,和家人在一起共享天伦。”她怀揣着一颗感恩的心,做着自己力所能及的事。

