

60岁“满哥”周卫星，教你中年“不油腻”

不唆粉躲宵夜，30年后变了样

“你看，这是我1987年拍的照片，有什么不同？”说话间，周卫星给今日女报/凤网记者展示了两张他30岁时的健身照，除了发型与略显青涩的表情，还真与他这回60岁时拍的照片相差无几。

提起周卫星，湖南人应该不陌生。在上世纪八九十年代，他曾与杨志淳（杨五六）、大兵、奇志并称为湖南的“四大笑星天王”，他与杨五六搭档的方言相声更是被称为经典。周卫星身上有着特定的年代感，1995年左右也是他最火的时期，“那时候与师傅杨志淳每天要赶很多场子表演”。可是，随着湖南歌厅文化的衰落，周卫星的身影逐渐淡出了观众的视线。

“虽然事业上有波折，但健身我没间断过。”周卫星笑着说。1984年，因身体瘦弱又经常感冒生病，周卫星开始运动健身，没想到一练就是几十年。“很多人坚

持三五年，练到满意体型就停下来，结果往往会反弹，所以健身不是几年的事，而是一辈子。”周卫星说，人要有自己坚持的爱好。在这三十多年中，他没有停止过健身的脚步。“每天都要运动，哪天停下来就觉得不适应。”就连春节期间大家都在吃丰盛的团圆饭时，他都是每天进行几十组运动，再配上清淡的饮食。

“我很多年没有吃大鱼大肉了。”周卫星笑着说。为了健身，长沙人最喜欢的米粉他多年不沾边。每次演出之后，同伴们去吃宵夜，他也不去凑热闹。生活规律、饮食科学，甚至连熬夜也少有。旁人问周卫星，活了大半辈子怎么不随性一点，还要这般坚持，他则说“只要是自己想做的，就没有做不到的事。”

其实，60岁的周卫星，还真做了很多与他年龄“不相符”的事。

卖房学艺，成为“大龄新人”

2005年，亦师亦友的搭档杨志淳老师撒手人寰后，周卫星的表演一度陷入困境。当大家都在想周卫星该如何往下走时，48岁的他决定去北京读书。虽然演出多年，但当时中央戏剧学院表演系高额的学费，加上在北京生活的开销，周卫星没有足够的经济支撑。为了能够完成自己多年的梦想，他忍痛卖掉了长沙的房子，这才得以到北京学习他所喜爱的表演艺术。当时他就对今日女报/凤网记者说：“为了学习，我几乎已经倾家荡产了！”

在北京学习期间，周卫星班上的同学都是二十出头，甚至很多比

他女儿还小，但周卫星就以“周大哥”的身份和孩子们学在一起。也正因为这两年的系统学习，才让他的表演之路得以延续。学成之后，《大赢家》等一些影视剧纷纷向这位“大龄新人”伸出橄榄枝。周卫星对角色也不挑剔，正面人物反派角色他都接，甚至连反串角色也愿意上，他还把自己在《五女拜寿》中反串美女的照片放大挂在墙上。

就像60岁还拍全裸健身照一样，周卫星好像并不太在意外界的眼光“我的女儿和家人都在国外，这边就算有什么评论我也不告诉她们。”而周卫星这样执著的态度，其实也深深影响着女儿。

60岁的外公比洋女婿还显年轻

“给你看张照片，这是我女儿前不久在新西兰参加健美比赛获奖时拍的。”周卫星颇为得意地把照片给记者看。

周卫星的女儿虽然远嫁新西兰，但在父亲的影响下也喜欢上了健身。“她是一名空姐，平时忙着上班带孩子，但我还是希望她挤出时间多健身。”在父亲的影响下，女儿为了参加比赛，花8个月时间训练，最终获得了理想的成绩。周卫星感叹，生活有这么多不易，但人总要有自己的爱好与追求，这样的人生才不那么苍白。

如今外孙女已经10岁，怀着童趣的周卫星总是把幽默留在生活中。去新西兰看望女儿一家，他

拍了洋女婿教孩子学习的画面，还发到微博打趣，没想到网友大叹：“老丈人比洋女婿还显年轻！”

因为年轻的状态，让周卫星有些像充满电的“能量宝宝”。身为湖南省曲艺家协会副主席，一年跑百余场演出也成了常态。工作之余，他还喜欢跳伞、蹦极，比年轻人玩得还心跳。

“我的女朋友和我很同步，健身我们都一起来。”聊到最后，周卫星也一点不掩饰自己的小骄傲——有爱情的滋润，亲情的环绕，有向上的状态，还有坚持下去的毅力，这样的60岁长沙男人，活得真是一点都“不油腻”。

文：今日女报/凤网记者 陈寒冰 图：受访者提供

自从“80后”步入“中年人”行列，“中年人”这个话题就闲不住了，隔三岔五上热搜。最近，因为作家冯唐的一篇题为《如何避免成为一个油腻的中年猥琐男》的文章走红，“中年”、“油腻”、“猥琐”等词火爆社交媒体，网民纷纷列举自己心中“中年油腻男”的标准。

但就在不少人因为自己符合“油腻”的标准而感叹时，11月2日，湖南著名笑星周卫星在微信朋友圈发了一张健身照，画面上的周卫星身材匀称、肌肉紧绷，充满着力量感；他还配文：“今天我60岁了。没摆酒席只摆个POSE，以示庆贺，哈哈！”照片一出，圈中朋友大兵等都忍不住羡慕：“看这身材，绝对比20岁的小伙子还精气足！”

在娱乐圈中，想要实现“冻龄”说也不难，说容易也不是那么容易，因为工作、生活的压力，一些男明星也会一不小心就成“大叔”。可是，60岁的周卫星不但健身玩蹦极，而且还重返学校与女儿辈的青年同窗学习。是什么让周卫星如此“带劲”？11月4日，周卫星与今日女报/凤网记者独家分享了他的“满哥”秘籍！

■红人馆



李冰冰长沙倡导环保生活

今日女报/凤网讯(记者 陈寒冰)希望通过自己的努力，为改善环境献出一份力量。”11月4日，李冰冰现身长沙，参加“爱善天使”活动时如是说。

作为国际影星，除演艺事业外，李冰冰还利用明星的号召力，致力于公益环保事业。2009年，李冰冰成立个人公益品牌L.O.V.E，发起并参与诸多环保活动。“爱善天使”负责人张帆介绍，“爱善天使”从创办之初就秉承公益与企业共同成长，从创办一所所希望小学到成立“爱善”公益基金，也正因为这样的公益之举，让李冰冰愿意与他们一路同行，为“本色”进行推广。

李冰冰感叹，这回在长沙参加“爱善天使”活动，就是通过自己的号召力，让更多人了解参与环保。多年来，李冰冰一直将部分收入用于环保项目，提倡“有责任的时尚”。她表示：“环保是人人可以做到的，少用或不用含化学添加剂、漂白剂的用品也是一种环保行为。”

有勇气的马云，敢在王菲面前亮嗓

今日女报/凤网讯(通讯员 王综)近日，马云主演、李连杰总监制的电影《功守道》发布了由马云和王菲共同演绎的主题曲《风清扬》，“灵魂歌手”和“天后”来了一次激情碰撞。这首歌曲不仅是马云的首支单曲，也是王菲时隔一年多首次推出新歌。很多人也佩服马云，竟然敢在王菲面前拿话筒。

这次两人合作《风清扬》，是高晓松促成。高晓松见证了整首歌的录制。他透露，马云为唱好《风清扬》进行了非常努力的练习，在录制过程中甚至以酒壮胆，为的就是调整出最好的状态，“这首歌不是简单的玩票，马云尽了最大努力来跟最好的歌手合作”。录完歌曲之后，马云也发微博称：“马菲组合，真是浓浓的乡土音配天后的天籁之音。”



30年前的周卫星和现在的他相差无几。

周卫星 60岁

周卫星 30岁

↑女儿在周卫星影响下，在国外也夺得了健身奖项。



扫一扫，看周卫星的60岁生活