

“爆火”出圈一年多后，

我们与刘畊宏聊了聊

我在运动健身帮到了很多人
不比爆红带来的价值低

跟去年的“爆火”相比，我现在的热搜已经少很多了。

去年我的直播间里至少同时在线三、四百万人，现在是没有办法和那个时候相比的，这或多或少也会影响我的情绪。

但我觉得这并不是一件坏事，因为我可以去做更多自己想做的事情，而不会被别人过多地放大。

如何让更多人通过我的直播和教学，变得更健康、更幸福、更快乐，是更为重要的事情。而且，我发现流量的涨跌是很正常的事情，有时候就是算法的问题，很多东西都是不可控的，我能控制的就是把自己的内容做好。

以前我只是在线上教大家，现在我可以透过更多的线下活动，跟更多有影响力的人交流，在我看来，这可能比直播间里多10万、50万的数据更有价值。

出道至今，我陆续地做过演员、歌手、主持人，再到如今的“刘教练”，有人会问我最喜欢哪个角色？我觉得自己没有最喜欢的一个，因为每个阶段的自己都不同。

我是戏剧专业毕业的，十几岁的时候，我的梦想是成为一名很棒的演员；到了二十多岁的时候，我又很喜欢音乐，后来也成为了一名可以独立发行专辑的创作歌手；因为健身的关系，我开始分享健身视频给身边的朋友，这让我发现健身可以从身心改变很多人，也激发了我极大的兴趣。

每个阶段对我来说都是非常重要的学习。我在健身方面已经坚持三十多年了，当然我也很希望大家在运动的过程中，每次去做一些事情不是因为别人逼迫的，而是自己本身就很想做的。人生的健康不可能在一两个月内就达成，如果你是盲目的自律，那么就是在身体里埋下一颗定时炸弹，因为你在没有办法做到自律的情况下，99%都是在放纵。

助人为快乐之本，一种成就感和使命感让我坚持走下去。我帮助很多人在运动健身方面起了作用，这不比之前爆红带来的价值低。

我的唱片没有比周杰伦好
但我成长为一名好的教练

“接下来的这首歌曲，是刘教练的歌曲。”前段时间，我担任了周杰伦上海演唱会的嘉宾，周杰伦在介绍我出场的时候，开玩笑地说《本草纲目》已经成为了我的歌。

那天的演唱会现场，瞬间变成一个巨型健身房。一套毽子操跳下来后，我笑着问周杰伦“诶？你今天穿的是不是多了一点点。”他也回怼道：“我也很好奇，你这个有穿和没穿是一样的道理。”

强直性脊柱炎确实让他很困扰，我只能从朋友的角度鼓励他多运动，当然现在医疗技术已经很发达，他的状况也已经很好了，不像以前常常发作的状态之下，甚至没有办法移动。记得以前有一次，我在门口敲门，他来开门，从房间走到门口大概只有10公尺的地方，但我却等了十多分钟。

后来通过健身的方式，我发现他的状态变得好很多。现在除了喜欢和我们一起打篮球，他也会偶尔打网球、高尔夫、羽毛球，他的生活变得更多元更丰富，这也是我期望看到的，做多样的运动也是很有帮助的。

这些年我做了很多的努力，在别人看来是不成功，唱片虽然没有比周杰伦好，但是我也成长为了一名好教练。

为什么很多人在我的直播间里跟着我跳操被鼓舞到，绝大多数的原因是我会从很简单的动作教起来，即使是冬天很多人变懒了，也可以通过这些简单的动作有所改变，你看我今年52岁还是这么年轻。

每次当别人和我提“老”字的时候，我都恨不得脱衣服给他们看看我的身材怎么样。记得我的一个朋友在篮球队，有次他问我要不要去打个比赛，我说可以，他说我们比赛名字叫做“中老年篮球比赛”，我说那我不会参加的，你们名字设定就不对，你才四十多岁就说自己是中老年人。现在这个时代已经重新定义年龄了。

在我看来，健身是一个随时随地都可以开始的事情，你可以从跳操开始，从跳舞开始，从撸铁开始。如何开始是不需要被定义的，开始之后，健身更是一种健康的生活方式的体现，健身和人的饮食、婚姻关系、亲子关系、人际关系等都发生着链接，去打网球、爬山、骑脚踏车，驱动对事物的兴趣和好奇心，不需要拘泥于形式，不需要一定泡在健身房，更重要的是让自己的身体处于一个好的状态。

我想让大家正确认识自己
最终成为想成为的那个人

这次在上海签署新书时，我和读者都会介绍自己就是上海本地的。

选择定居在上海，就是因为我怕小孩从小就只是去读了西方的教育，怕他们忘记了自己是谁，所以我们要把他们带来上海，至少要读五年的书，然后再去外面读书，不能忘记自己的根在哪里。要让他们产生身份的认同感，让他们知道我们是中国人。

看到很多原本比较宅的上海市民，看了我的直播后迈出了健身的第一步，我觉得是一件特别开心的事情。

有人问我对那些至今仍是宅男宅女不愿意健身的朋友有什么小建议？其实我觉得宅还是比较好解决的问题，比较难解决的是生活在上海的很多朋友活动应酬比较多，饮食不规律。千万不要给自己太大的压力，每天只需要10分钟，不管是宅男还是宅女，你都可以变得更健康。

有人会问我，刘教练，你现在是不是想通过卖书赚钱？其实了解图书行业的人都知道，卖书是赚不了什么钱的，但是出书却要花费我很多的时间，因为我想通过这本书让大家正确认识自己和自己想成为的那个人。

在我的新书《练就自由》里有这样一句话：“真正的自由，是掌控身体主导权之后，重建人生秩序的能力。”坦白说，我也曾经只为了名与利在活着，后来，在我20多岁的时候遇到一场车祸，当时我想如果生命结束了，赚这些钱有什么意义？如果抛开名利，你做的事情是你真正想做的吗？后来我发现不是。当我真的找到，我后来做的还是同样的事情，但是心态却不同了。

很多人学我直播，但是后来又不做了，因为那不是他们真正想做的事情。真正想做的事是没有钱你都想做的。我的同事们都晓得，我不会去问一件事能赚多少钱，我会去问这件事能带来多少的影响力以及有什么样的价值。

接下来，我们夫妻俩准备推出一档旅行健身类的节目，之前带王婉霏去巴黎跑马拉松的时候，她还和我吐槽说感觉慢跑是一种很无聊的运动，但是真正体验下来，她已经彻底爱上了马拉松。

人生很多事情都要亲自去体验，才能感受其中的美好。旅行不是目的，运动才是目的，通过运动的方式去感受不同国家的文化，那样才会有更多美好回忆。

文/晨报记者 牛 强
实习生 邬佳欣
图/受访者供图

几乎没有上海市民不知道刘畊宏是谁，即使你是再“资深”的宅男宅女，只要听见那句“腰间的赘肉咔咔掉，人鱼线马甲线我想要”都会忍不住跟着运动起来。

截至目前，刘畊宏的抖音粉丝数已经突破6000万，他的直播间被称为“世界上最大的健身房”，由他设计的众多健身操更是带动了现象级的全民健身热潮。就连前段时间周杰伦在上海举行演唱会时，都会邀请刘畊宏作为嘉宾，并且调侃《本草纲目》早已经成为刘畊宏的歌曲。

近日，刘畊宏推出了自己的新书《练就自由》。他说，希望这本书可以帮助更多人养成良好的健身习惯，最终成为自己想要成为的那个人。

在接受晨报记者采访时，刘畊宏直接把现场变成了健身房，现场教学“富贵包”要怎么破。即使在等待的间隙，刘畊宏也一秒都不闲着，旁若无人地在现场练习起来。

出圈一年多后他的工作、生活都有哪些改变？作为短视频顶流是否也会有流量的焦虑？和好友周杰伦之间有什么不为人知的故事？为何会定居上海？带着诸多的好奇，晨报记者与刘畊宏聊了聊。

以下为他的讲述：

