



4月8日,在第四季《我是歌手》总决赛中,李玟击败张信哲、黄致列等歌手,荣登歌王宝座。在最后一场比赛中,玲珑的曲线,前后凹凸有致,李玟穿着15年前去奥斯卡颁奖典礼现场演唱时的性感礼服,深情演唱《月光爱人》,让粉丝惊呼“简直美到爆”。

李玟一直以来给人的印象都是“性感女郎”、“电臀天后”,在舞台上活力四射、台风大胆,但你不知道的是,1975年出生的李玟已经41岁了。那么,她是如何维持好身材和好嗓门的呢?李玟的答案是,健身。

星光璀璨 无论自身还是朋友圈

除了牛逼的健身历程之外,李玟的星路历程也是牛逼爆了。

出生于香港的李玟,9岁便移民美国,论正式出道也是在香港。1993年,18岁的李玟回香港过暑假,参加了TVB电视台主办的新秀歌唱大赛,斩获亚军,被华星唱片公司发掘,正式签约出道。

1998年以一首“DI DA DI”正式火遍大江南北。这张专辑当时在台湾28天销售50万张,3个月卖了100万张,在亚洲突破180万张的销售纪录。这让李玟得到了作为亚洲中文区唯一代表赴巴黎为世界杯足球赛开幕式献唱的机会。

1998年12月,与美国新力音乐旗下的550 Music签下两张英语专辑的唱片合约,就成为首位在美国歌坛出道的华裔歌手。

2001年3月25日她出席了第73届奥斯卡金像奖颁奖典礼,身穿红色旗袍演唱了《卧虎藏龙》的主题曲《A Love Before Time》。同年,她还登上了春晚舞台。

除此之外,李玟还是唯一一位曾献声NBA开幕式的华语歌手。和星爷一起在莫斯科见证了北京申奥成功。

除了自己很牛逼之外,李玟的朋友圈也是相当牛逼。

1999年,李玟作为第一个亚洲女歌手献唱了迈克尔·杰克逊韩国好友慈善演唱会。2000年,李玟出现在了瑞奇·马丁的新加坡演唱会上。

2011年李玟的婚宴,艾丽西亚·凯斯、蓝调歌手Ne-Yo、“火星哥”布鲁诺·马尔斯都是表演嘉宾。

2012年洛佩兹在香港开唱,李玟去捧场。2013年,贝克汉姆赴港工作,离开前也和李玟聚餐。

去年,贝克汉姆的40岁生日派对,小贝还给李玟牵骆驼。

豪门阔太 不愿享受依然很拼

李玟是嫁给身价20亿富豪的豪门阔太,坐拥世纪最豪华婚礼和夫妻恩爱的幸福生活。

她的丈夫Bruce,曾连续两年被美国《巴伦周刊》评为全球最受尊敬的30大CEO,同时上榜的还有乔布斯、巴菲特等人,综合身价保守估计逾20亿人民币。

如此牛逼的人生,按理说,就躺床上躺着就可以了。可是李玟不会,她依然很拼。

不谈她为了演出付出了多少,就15年前奥斯卡的衣服可以毫无压力地穿上,就觉得她的自律与坚持,这份对事业精益求精的精神值得点赞。

这么多年来,她坚持健身,坚持唱歌,坚持自己奋斗,一直让自己保持热血状态。这么优秀的女人,管她老公是谁,管她朋友是谁,她可以去依附而没有选择依附,她已经成功地把光环聚集到了自己身上。

比你优秀的人还这么努力,你有什么理由不努力呢?

■来源:“全民跑步”微信公众号

穿15年前旗袍比赛夺冠

歌王李玟跑步 修炼“声”与“身”

“歌王”李玟跑步来练声

2001年3月25日,李玟出席了第73届奥斯卡金像奖颁奖典礼,并演唱了《卧虎藏龙》的主题曲《A Love Before Time》。如今,41岁的李玟再次穿着当年出席颁奖典礼的礼服,迷人的身段和舞姿不变,这跟她平时酷爱运动可分不开。

据悉,李玟每天至少运动两小时,仰卧起坐、举哑铃、上健身房、登山等。她的腰力特好,这得归功于她每天做仰卧起坐。她曾经创下一天练习200下的记录。李玟之所以能被称为“电臀天后”,主要是她通过跳舞,每天站立提臀,缩放肌肉得来的成果。

李玟还有一个习惯就是通过边跑步边唱歌来练气和练肺活量,这也是她认为一直坚持下来的最好的练声方法。所以每天在跑步机上跑步的30分钟,李玟都是边看着歌词唱歌边跑步的。在《我是歌手》比赛前,李玟都会走上跑步机,边跑步边练声的同时出汗消除紧张感,让她每次上台都能发挥到最好,常常让观众眼前一亮,取得很好的成绩。

此外,她长年维持164cm、50kg以下的“魔鬼身材”的另一个秘密就是她的低卡食谱。托中医师妈妈的福,李玟从小就严格控制饮食,重视养生。她律己甚严,几乎从不“破戒”,就连工作期间也对食物选择非常慎重。

“每天都喝5000cc的清水,我几乎不喝饮料、果汁,这些含糖的饮料会让你在不知不觉之中摄入太多的卡路里。如果不喜欢喝清水的话也可以喝绿茶。我其实很爱吃甜点,蛋糕和巧克力是我的最爱,在表演或工作时为了保持体力,可以吃,但是每次只吃一口,不要贪婪。”

常年健身除了能让李玟一直保持良好的身材之外,还让她整个人都散发着运动所带来的魅力。李玟也认为自己最迷人的地方,不是脸蛋也不是大伙儿称赞有好的身材,而是整个人散发出来的魅力与活力。



关注三湘都市报微信
看E报。