

不到一个月涨粉4000万

刘畊宏靠“动起来”引现象级关注

最近的新晋顶流，不是哪位高颜值小生，而是已经浮沉演艺圈多年的刘畊宏。此前他最著名的身份是“周杰伦好友”，而最近因为居家健身直播，他成为了响当当的“刘教练”，受到一大批“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的追随，不到一个月的时间就在短视频平台涨粉近4000万。

真心热爱产生感染力

穿着短裤、背心和袜子，活力四射地大跳燃脂操，还有老婆王婉霏跟在身后累到龇牙咧嘴，这就是刘畊宏的直播内容。因为健身直播，刘畊宏在不到一个月的时间内在某直播平台涨粉近4000万，甚至在4月21日一天之内涨粉1000万，令人咋舌。很多人对此迷惑不解，简单的健身直播何以形成如此惊人的流量效应？

首先是刘畊宏本人的明星身份。刘畊宏在演艺圈已经出道30年，他最被大众熟知的身份是周杰伦的好友。在周杰伦出道之前，刘畊宏就多次接济周杰伦，并且鼓励他创作，为周杰伦争取表演机会，因此多年来两人一直都是铁杆兄弟，杰迷们甚至把他当成“周杰伦周边”。刘

畊宏出演过不少周杰伦的MV，也为周杰伦的歌曲作过词，还和周杰伦一起出演了电影《头文字D》，自己也创作发行过专辑《彩虹天堂》。2017年，刘畊宏带着女儿小泡芙参加综艺节目《爸爸去哪儿》第五季，让观众见识了他的奶爸形象。

再就是刘畊宏过硬的健身技能。他曾经给周杰伦定制了专属的健身方法，仅用3个多月的时间就让周杰伦练就八块腹肌和人鱼线，带着完美身材拍摄了《十二星座》的专辑封面。他还是许多明星的健身私教，带过彭于晏、言承旭、林俊杰、吴京等。刘畊宏不仅是健身达人，更是健身狂人，几乎是为健身而疯狂，不但把朋友家里的小胖狗练出一身肌肉，在参加《爸爸去哪儿》第五季时，让女儿



小泡芙做引体向上，还打算训练陈小春儿子的核心力量。他对健身发自内心地热爱，让网友很容易在直播过程中被感染到。

运动之余带来正向能量

不过能够吸引大量粉丝走进刘畊宏直播间的主要原因，还在于其在健身过程中强烈的个人风格。将周杰伦的歌曲与健身结合起来是刘畊宏的一大特点，他先后以周杰伦的《本草纲目》和《龙拳》为节奏卡点，设计了魔性的健身动作，趣味性极强。尤其是《本草纲目》，几乎变成“健身战歌”，让人一听到就像膝盖反射一样想要踢腿，引发了打

卡健身热。刘畊宏老婆王婉霏的加入，给健身过程带来了反差感和喜感。与刘畊宏的满格鸡血相比，王婉霏就是普通网友的真实写照，经常会动作“划水”、累到翻白眼，有时还会倒地不起耍赖，这种表现很像屏幕前跟跳的普通观众。夫妻俩在健身休息间隙与网友们的闲聊，增强了彼此的互动感，两人还会借机分

享家庭趣事、育儿知识，提高了粉丝的黏性。

1972年出生的刘畊宏今年已经50岁，不但自己常年坚持健身，还动员家人健身。如今网友们也跟着一起动起来。很多网友表示看刘畊宏的健身，不但能够减肥，也会因为他的活力热情而驱散负面情绪，变得积极阳光起来。

据《齐鲁晚报》

@微语录

①亦舒：学习是一个十分愉快的过程，懂得越多，越能自处，维持静态优质生活。

②张小娴：吃清淡食物，过朴素生活，把欲望降低一些，再降低一些，却依然怀抱着期待、梦想和爱，这样的日子就是快乐的日子。

③张德芬：静默是非常重要的基本功夫，它能够平静你的内心，让你观照你的思想，进而培养你自我觉察的能力。

④苏芩：虽然生命是鲜活的，但大部分的生活都是静止的，并无波澜与新意，除非你敢于去尝试和体验。而体验感，或许愉悦，也或许疼痛，但它终究在漫长的一生中成为滚烫的火花。人生，不去体验，便无法理解！

@微趣图



害怕，哥哥保护我！

@微笑话

①风吹麦浪：以前老人家看到小朋友都是“我是看着你长大的，还帮你换过尿布”。以后我们老了看到小朋友长大了就可以说：我是帮你投票投到大的，还帮你拉过票了，你那会儿老费流量了。

②喜脉洗脉：中午吃过饭突然觉得心脏被钩住一样疼，去医院检查，医生说：“你是不是吃了豆角？”我点点头问：“你怎么知道？”医生说：“你吃的是钩心豆角。”

③李知了：老婆非常不满我天天玩游戏，非要我删了游戏。于是我当着她的面把桌面快捷方式删除了。结果她大怒：“你当我真的不懂电脑吗？这样根本没有删除！”说着就夺过了鼠标，这时只见她点击回收站，选择了清空。

④爆笑汇：和同桌吵架了，上课时我俩谁也不理谁。突然手机收到同桌发的短信：“对不起。”顿时感动，正要回复他短信，同桌突然举手大喊：“老师，他上课玩手机！”我猜中了这开头，却猜不中这结局。

据新浪微博

微趣闻

为废旧手机找好“归宿”

旧手机都去哪儿了？随着信息技术的飞速发展，智能手机更新换代不断加快，越来越多废旧手机被淘汰下来。有数据显示，2021年我国手机社会保有量达到18.56亿部，废旧手机产生量和闲置量也逐年增长，预计“十四五”期间闲置总量累计将达到60亿部。在这样的背景下，如何安全有效回收利用废旧手机，值得深入探讨。

近年来，我国再生资源加工利用产业快速发展，各大手机厂商推出以旧换新和回收服务，一些二手交

易平台借助互联网、大数据等技术，大规模开展废旧手机回收业务，加快了行业发展。尽管如此，我国废旧手机整体资源化利用率依然偏低。废旧手机回收难，难就难在信息安全没保障，智能手机绑定了大量个人信息，在没有针对性的监管环境下，信息安全存在隐忧；难在回收价格不合理，我国缺少针对废旧手机回收处理的配套法律法规，《废弃电器电子产品处理目录》虽然将手机纳入其中，但具体补贴细则迟迟未出台，正规企业难以给出有竞争力

的回收价格。

解决废旧手机回收利用问题，需要综合治理。政府部门、手机厂商、个人用户等要共同努力，形成合力。

前不久，国家发展改革委联合商务部等有关部门印发《关于加快废旧物资循环利用体系建设的指导意见》，明确实施废旧手机等废旧物资回收加工利用行业规范管理。以此为契机，进一步完善废旧物资回收处理体系，为废旧手机找好“归宿”，就能为美丽中国建设助力添彩。

新华