

文娱·看点

您想瘦身吗？请看《减出我人生》！

节目后天开播，朱丹谈北大演讲落泪：我犯了错，没想到却被大家赞真实

□据《新快报》网易娱乐

励志减肥节目《减出我人生》将于12月16日在江苏卫视首播。日前，节目开播发布会在昆明举行，由朱丹主持。整个发布会最养眼的，莫过于教练团队的集体亮相，刘畊宏带领4名助教脱掉上衣，又是炫腹，又是秀肌肉，现场瞬间“荷尔蒙爆棚”。

100天魔鬼训练，重塑胖子人生

调查数据显示，在我国每5个成年人中，就有1个是胖子。为了唤起全社会对肥胖问题的关注，江苏卫视将推出励志减肥节目《减出我人生》。该节目将聚焦10个体重超过100公斤的普通人，通过100天封闭式集中训练，在明星教练和超级明星的督导下，帮助他们甩掉脂肪，重建自信。

在为期100天的“甩脂大战”中，选手们想成功减重，必须忍受常人不能忍受之痛苦。明星教练会为选手们量身打造一个“魔鬼训练”计划，密度和强度都令人“望而却步”，选手们要每天照此完成6个小时以上的训练。营养师会根据选手的体重、年龄、性别，测算出其每日所需消耗的最低卡路里数，结合人体所需营养进行搭配，制作营养餐。另外，为了增加节目的可看性，节目组会设置体能挑战、美食诱惑等多重考验。最终减

重最多的选手可赢取一份足以改变人生的神秘大礼。

据介绍，该节目力图挖掘肥胖人群的内心，真实地为观众展示他们减肥的心路历程。

节目宣传片很虐心，令朱丹眼眶湿润

发布会现场曝光了节目最新宣传片：10名选手脱掉外套，露出了惊人的赘肉，随后他们的训练情景相当虐心：划船时意外掉入河中，从跑步机上狠狠摔倒……高强度的训练令选手们崩溃大哭。

这个虐心又热血的短片深深打动了朱丹，令她眼眶湿润。她调侃：“我又要哭着出场了。”

前几天朱丹在北大演讲落泪引发热议，是作秀还是另有隐情？事后朱丹已通过微博回应。此次亮相，朱丹重拾笑容。再度提起在北大演讲落泪一事，她说，自己因为忘词儿断片，没有完成演讲，所以才为自己的错误流泪道歉。朱丹透露，这件事情发生后，她每天

都会收到上百条的鼓励信息，她要把此事当成改变的开始。“我犯了错，没想到却被大家赞真实，很感谢大家。”

随后，刘畊宏和郑芯妤两位明星教练登台。今年43岁的刘畊宏已是3个孩子的爸爸，但身材保持得非常好。朱丹透露：“我始终没办法和刘畊宏成为好朋友。”原来，刘畊宏也是她的健身教练，但每次操练太狠，令她十分畏惧。在《减出我人生》中，刘畊宏仍保持一贯的魔鬼风格，变身“咆哮帝”，对选手训练要求相当严格。女教练郑芯妤自称擅长以柔克刚，却遭朱丹无情拆穿：“每次在现场，都能听到她的怒吼！”

晚报云阅读



扫二维码，看《减出我人生》宣传片

宁浩带“年兽”春节档“大作战”



《年兽大作战》海报

□据 京报网

猴年春节档强片云集，除了多部大片，动画片《年兽大作战》也闯入该档期。日前，首次担任动画电影出品人的宁浩在北京宣布，影片将于猴年正月初一上映。片方还曝光了片中的主角“年兽”，其形象很像一头熊，憨态可掬，喜感十足。

《年兽大作战》讲述年兽为拯救春节来到人间的一段奇妙历程，很符合过年的喜庆气氛。片中的年兽并不像神话传说中那样凶神恶煞，而是拥有橘红色皮肤、圆滚滚的身子，憨厚可爱。年兽分别变身雷神封印春联、举着舞狮一飞冲天、伸出筷子做的金刚爪撕毁年画，还举着盾牌对抗爆竹，更像一个超级英雄。谈起选取年兽这样一个神话角色作为故事核心，导演张杨解释，希望年兽可以守护小朋友们度过一个欢乐的春节。

此外，片方找来不少明星配音。例如，雷佳音给脾气暴躁、内心善良的年兽配音，周冬雨给美丽可爱的沙果配音，陶虹给沙果奶奶配音，张一白给疯狂小学的校长配音，而郭涛、郭子睿父子分别给大东、小东配音。

晚报云阅读



扫二维码，看《年兽大作战》预告片

明天电视节目 (12月15日 星期二)

- 中央台一套
- 15:38 剧场:胡杨女人(1)
- 20:05 剧场:温州两家人(24,25)
- 中央台二套
- 18:29 回家吃饭
- 19:25 消费主张
- 中央台三套
- 19:30 向幸福出发
- 中央台四套
- 14:13 雪鹰(8~11)
- 中央台五套
- 11:00 2015/2016赛季 NBA 常规赛(鹈鹕一开拓者)
- 16:00 2015/2016赛季 中国排球联赛 女排第14轮

- 中央台六套
- 10:31 故事片:大荒野
- 18:10 故事片:如果·爱
- 20:15 故事片:饭局也疯狂
- 21:55 译制片:致命速递(美国)
- 中央台七套
- 19:32 军事报道
- 中央台八套
- 8:35 决杀(34~38)
- 19:30 鄂尔多斯风暴(14~17)
- 中央台十套
- 9:03 健康之路
- 12:26 我爱发明
- 19:51 自然传奇
- 中央台十二套
- 12:39 普法栏目剧

- 20:07 天网
- 中央台少儿频道
- 13:00 2015优秀儿童剧
- 19:00 银河剧场
- 河南台一套
- 19:30 剧场:私房钱
- 洛阳台一套
- 7:40 错伏(17~19)
- 15:15 冷风暴(11,12)
- 洛阳台二套
- 22:16 孩子回国了(5,6)
- 洛阳台三套
- 13:38 我是传奇
- 20:58 别对我说谎
- 洛阳台四套
- 19:20 幸福满屋(23~28)
- 北京台
- 19:33 半月传(31,32)
- 上海台
- 19:33 半月传(31,32)

- 天津台
- 19:30 枪侠(21,22)
- 辽宁台
- 19:35 走进看守所(22,23)
- 江苏台
- 19:30 长安三怪探(21,22)
- 21:10 芝麻开门
- 浙江台
- 19:30 剧场:桃花运
- 安徽台
- 19:33 剧场:俺娘田小草
- 22:00 剧场:半月传
- 福建台
- 19:35 冰与火的青春(14,15)
- 江西台
- 19:35 剧场:等你爱我
- 山东台
- 19:30 剧场:俺娘田小草
- 湖南台
- 20:00 家和万事兴

- (59,60)
- 22:00 秦时明月(17,18)
- 深圳台
- 19:30 长在面包树上的女人(29,30)
- 广东台
- 8:15 极品新娘(1~4)
- 19:35 花千骨(41,42)
- 广西台
- 9:35 剧场:我的儿子是奇葩
- 19:33 剧场:良心
- 四川台
- 19:35 剧场:私房钱
- 贵州台
- 13:20 叶问(8~12)
- 19:35 桃花运(29,30)
- 河北台
- 22:05 浮尘(20,21)
- 黑龙江台
- 19:30 剧场:等你爱我(节目以实际播出为准)

节目海报