


**杂技 大家谈**

在《一品一三绝》中主演《协奏·黑白狂想——男女技巧》，25岁的他已夺得多项国际大奖

# 这位河南老乡，倒立如站立般稳当

□记者 潘立阁 文/图

虽然穿着长袖，但胳膊上的肌肉线条还是依稀可见，聊起天来也很健谈。他就是咱河南老乡，中国杂技团演员邢远伟。在《一品一三绝》中主演《协奏·黑白狂想——男女技巧》。今年25岁的他已夺过法国明日国际杂技艺术节金奖、摩纳哥蒙特卡洛国际杂技马戏节最高奖“金小丑奖”。去年，他还被评为北京市劳动模范、全国艺德标兵。

“我老家是濮阳的，我从9岁开始练习杂技，这一练就是十几年。”邢远伟说，很多人都知道，学习杂技是个不折不扣的“苦差事儿”，“冬练三九，夏练三伏”绝不是说着玩儿的，不过，在他看来，没有哪个职业能够轻易取得成功，只是吃苦的方式不一样而已。“现在每天练习已经成为习惯，哪天不练就浑身不舒服。”邢远伟笑着说。

在中国杂技团中，邢远伟主攻倒立和托举，乍一听好像技术难度不大，其实根本不是那么回事儿。

就拿倒立来说，不少喜爱舞蹈、武术的市民都可以做到，但邢远伟的倒立并不一般。普通人倒立时能够立直并保持住就很不不容易，邢远伟倒立时双手就如同双脚，稳稳当当；双腿宛如双臂，灵活自如。“这就要求力量和柔韧这两貌似矛盾的属性都要很好，不然不是倒立不起来，就是该有的动作做不出来。”邢远伟介绍道。

练习杂技，除了苦练，在生活中需要注意的地方也不少。“尤其是要控制好体重，如果重了一斤，倒立时就



邢远伟在演出前练功

会感觉自己重了十斤一样。”邢远伟说。

经常在全国甚至世界各地跑，每月演出15场到20场，这样的工作强度对邢远伟来说已经成为家常便饭。他向记者表示，这些演出让他感到了欣慰和

满足。“之前大家对于杂技的了解只是觉得惊险，不知道它现在已经表现得很唯美，通过我们的努力让更多人重新认识杂技，让大家喜欢上杂技，这就足够了。”邢远伟说。

Love in t

# 广厦万间

爱蕴其中

**2016洛阳地产金鼎奖年度盛典**  
暨洛报爱心帮扶中心暖冬行动 温暖来袭

超高**含金量**的楼市评选      温暖洛城的爱心行动

THE ANNUAL FESTIVAL |||

主办 ▶ 洛阳日报报业集团 承办 ▶ 洛阳晚报 洛报爱心帮扶中心 咨询电话 ▶ **63 2323 87** 平面支持 ▶ 陈尚机构  
支持媒体：洛阳日报、洛阳晚报、洛阳商报、河洛生活导报、洛阳网、洛阳日报报业集团新媒体矩阵