

1

积攒武术功底

很多观众认识谢苗，是从“洪文定”开始。能够得到这个角色，有赖于谢苗在少年宫打下的武术功底。

小时候，本着“艺多不压身”原则，谢苗的父母让他挑个兴趣班。在舞蹈和武术之间，谢苗选择了后者。此后他每周跑三四趟少年宫，每次练一两个小时。

训练过程比较辛苦，用谢苗的话来说就是“压腿时你才知道什么叫鬼哭狼嚎”。他偶尔也会犯怵，

可转念一想，来都来了，就这点苦，慢慢咽下去吧。

练了两年，谢苗顺利进入少年宫武术一队，年纪虽小，一招一式的动作却相当标准。很快，他得到了一个机会：导演王晶一行人来到北京，为电影《新少林寺》挑选演员。

副导演一眼看中了谢苗，推荐他去试戏。凭借出色的表现，谢苗拿下了“洪文定”一角。可能连他自己都没想到，这成为他演艺之路上的重要转折。

比洪熙官还酷的小孩

“一个比洪熙官还酷的小孩”——这是当年洪文定给一些观众留下的印象。谢苗说，严格意义上讲，《新少林寺》是自己拍的第一部戏，戏份多，出场机会也多。

拍这部戏时，谢苗只有9岁，“导演知道你听不懂，也不会要求你去做很复杂的东西，就只给出一些比较简单、直接的指导。”

有一场戏，是洪文定跟着洪熙官从茶楼下来，有人追出来要打，他猛地一回头，凛冽的眼神吓得对方狼狽而逃。“导演让我回头要快，目光要凶狠，最后剪辑出来的效果还不错。”

那会儿年纪还小，谢苗对“拍戏”没什么概念，只是觉得有趣，不用上学，还能跟同龄人一起玩，可越往后越觉得辛苦，“现在让我说哪场戏最好玩，我想不起来，就觉得都很苦。”

拍到练二指禅的镜头，谢苗整个人被威亚倒着吊起来，因为头朝下，包括情绪、动作在内，他一开始怎么也做不好，被武术指导很严厉地批评了一顿。

他觉得委屈，但哭也没用，依旧得拍戏，“现在有时候看回放，我还能看出来，那个洪文定的背影，当时自己就是正在偷偷抽泣。”

不过，眼泪没有白流。在严格要求之下，谢苗版洪文定贡献了很多名场面，比如标志性的“朝天蹬”，以及镜头扫过之后的经典台词，“午时已到，我忍无可忍”。

这部片子在香港上映后，谢苗成了红极一时的功夫童星。后来，他和李连杰一起出演的《给爸爸的信》，也是动作片里的经典之作。

对如今的年轻观众来说，“谢苗”这个名字可能会有些陌生。但倒推30来年，他曾是火出圈的功夫童星，和李连杰等明星搭戏，塑造了洪文定等一系列知名角色。

不过，在演艺事业正红火的时候，谢苗选择息影，回到学校完成学业。等他再次踏入影视圈，特

效技术迅速发展、武打片市场缩水，种种原因令这条复出之路一度不太顺畅。

谢苗曾尝试出演过很多角色，近些年逐渐找到了适合自己的赛道。凭借网络电影《目中无人》《东北警察故事》系列，他重新回到观众视线。

前段时间，由谢苗主演的《东北警察故事2》登陆云影院，获得

了吴京、王晶等众多明星的推荐。行云流水的打戏，一下将观众的记忆拉回到武打片流行的年代。

时常有人替谢苗感到遗憾：如果在最红的时候多拍几部电影，可能结果又会不同。谢苗却不以为意，人生有很多可能，做出选择后没必要患得患失。39岁的年纪，别去纠结，“做好规划，一步一步踏踏实实往前走。”

谢苗 最39岁再出道



3

光影世界里的生活质感

走红后没多久，谢苗听从母亲的建议，选择息影，回到北京完成学业。又过了好几年，他才复出拍摄了电视剧《宰相小甘罗》。

“人从十一二岁开始，身体状态会有很快速的变化，失去了孩子特有的可爱，你去演什么呢？演儿童不行，演大人也不像。当时回去上学，是正确的。”多年以后，他解释道。

学校的日子平平淡淡，却也是岁月赠予的财富。谢苗从武侠的光影世界走出来，在琐事中揣摩生活的质感，对自己有了全新的认识，也为后来饰演小人物攒经验。

大学毕业后，谢苗参演了《少林寺传奇》《戚家军》等影视剧，不温不火。后来他将视线投向了网络电影，凭借成瞎子、李红旗两个

角色翻红，打戏酣畅淋漓。

《东北警察故事2》续写了李红旗的故事。开拍之前，谢苗先做了一件事，“身边的警察朋友告诉我，平时会习惯性地带个包装东西，大小不一定，斜挎。我就把这个特点给了李红旗。”

如今聊起这部电影，有观众用“干脆利落”来形容谢苗的身手。在拍摄期间，谢苗几乎每天小伤不断，“电影里大部分打戏的设计，都在我的能力范围之内，但受伤在所难免。”

比如，一拳打爆砸过来的酒瓶，挺酷。由于制作经费限制，道具酒瓶偏厚、偏硬，拳头挥过去，手很容易被划破、流血。谢苗倒也习以为常，“看一眼伤口，然后忽略它。”

4

演员，就是卖手艺

复出之后，谢苗经常会被问到类似问题：年少成名，如今会觉得有落差吗？

“在别人印象里，你火的那段时间已经过去了，又不太觉得你现在有何出众的地方。你的价值肯定远不如以前，这些都得自己适应。”他很坦诚地回答。

谢苗自嘲多少吃到了一点小时候的老本儿，能够循序渐进地在影视这条路上走下去，“虽然不是那么顺畅，但也不至

于寸步难行。正因为这样，我才能坚持到现在。”

“演员嘛，你把它当成一项工作，认认真真完成，卖手艺，拍出的片子能赚钱，就说明你这手艺还行；如果不能，那就回去好好琢磨，怎么让观众更认可。”他说。

不拍戏的时候，谢苗每天跑步、压腿，保持柔韧性。家附近的搏击俱乐部开张后，他经常过去学一学柔道——要拍武打片，得保持身体最基本的状

态。

选剧本则更加谨慎。在他看来，演员挑选角色，一种是没有特别受观众喜爱的角色，然后盲目尝试；一种是演了不少同类型角色，都很讨喜，于是就想换个戏路，带来点新鲜感。

“起初，我也疯狂尝试过很多角色，直到李红旗以及成瞎子，忽然感觉对了，观众也认可，那就先这么拍着，把这类角色塑造好。”他说。

据中国新闻网