



20年如一日江边健身 拍反诈短剧火爆网络 笑星“马大哈”折腾出退休新生活

□本报记者 申志远 文/摄

“马大哈”本是一个虚拟的人物，很多年前，经过哈尔滨消防文工团的文艺兵马伟国的电视演绎，成了他的专属大IP。这些年，这位笑星在干啥呢？记者独家专访“马大哈”马伟国得知，他没有沉寂，而是越来越能折腾。



“马大哈”轻松翻上单杠，进行练习。



年轻时的马伟国。



登上《曲艺》杂志封面。



每天早上到江边健身，马伟国已经坚持20多年了。

“马大哈”退而不休

拍短剧宣传反诈 直播健身火爆网络

日前，一则反电信诈骗宣传片《英子，我爱你》火爆网络，通过短剧的形式进行反诈普及，提醒老年人小心网络诈骗。短片中，“马大哈”马伟国和影视演员高强以及编导葛永表演的上当者各有特点，有生活情趣，寓教于乐，很多网友都纷纷留言“马大哈”：“演活了容易上当、容易被诈骗的老年人。”

“马大哈”认为：“《英子，我爱你》集中展现了伪装儿女出车祸要汇款、自称是‘公安机关民警’冻结银行卡以及假扮女子‘网恋’诈骗单身老年人等多种新型网络诈骗手段。拍摄这种网络宣传片是重任在肩，身边不少朋友被套路，甚至上当受骗，我表演时是有原型和深入生活获得素材支撑的，希望通过我演的网剧，以通俗易懂的方式来提醒老年人避免网络诈骗，这也是我继续重视防火安全的‘马大哈’形象30年后，再次成为警示人物的一个范例。”

“马大哈”上抖音是2019年开始的事，开饭店的“练友”老朴每天早晨用手机拍摄直播他的晨练健身过程，在抖音上发布，弄得“马大哈”再一次爆红网上，还有不少好事者天天来江边观摩他的真人秀。老朴的抖音也因发“马大哈”视频一出手就是10万+，成了走红的爆款。

“50后”的马伟国是中国曲艺家协会会员，黑龙江省曲艺家协会理事，多次登上中央电视台，还成为《曲艺》杂志的封面人物。上个世纪八九十年代，电视剧《马大哈外传》《马大哈内传》的热播，使他失去了本名，成为人见人爱的喜剧人物“马大哈”，还主演了《生活没有承诺》《车间主任》《泯灭》《焦裕禄》《情笛之爱》《晒幸福》等几十部影视剧，是著名的“地产大腕”。

2015年马伟国退休后，退而不休，一直活跃在舞台上，坚持演出至2019年，每周参加工人文化宫剧场的演出，4年共演出200多场，表演《劫刑车》等传统快板书节目，20多分钟的快板一口气说下来，凭的是打小练就的童子功。

“马大哈”变身健将

20多年一天不落江边运动打卡

每天早晨6时，斯大林公园友谊宫后面的健身角，“马大哈”马伟国准时在这里锻炼。

马伟国说，他是从2003年开始锻炼的。一个偶然的机会，在江边遛弯的他发现斯大林公园内这个健身福地，这里的“练友”都和气友善，健身气氛非常浓，大家抱团锻炼特别有毅力。发现来了新人，会主动上前与你攀谈，然后一起切磋技艺交流经验，他很快就融进江畔健身圈了，没曾想，这一锻炼就坚持了20多年，风雨无阻。

“我每天早上都会在这里锻炼两个小时，刚开始的时候，这些器械，我随便轻玩几下就浑身酸疼得不得了，一开始卧推杠铃就只能推40来公斤，现在推75公斤的杠铃轻松愉快。”马伟国说着还秀了一下粗壮结实的肌肉，这个笑星还真洋溢着健美先生的精气神。

“马大哈”几乎把江边的锻炼项目练了个遍。什么轮滑、神鞭、踢毽子、蹬踏板、乒乓球、拳击、跳舞、体操都尝试过，最后确定适合自己的屈身悠单杠，一早上完成20多个，转圈转得惊心动魄，还有握推杠铃75公斤，每天推举20多个。他认为，锻炼不是最重要的，健康精神和参与娱乐才最重要，江边“练友”倡导的是锻炼才能身体健康，健康才能心态阳光。

著名演员“徐大地”程煜和“马大哈”马伟国的到来，给这里锻炼的人群带来了更多的欢声笑语。健身者刘伟告诉记者：“举重健身比较枯燥，但这里人多，大家可以边说边练，互相比赛。”

7时30分左右，近百名晨练者聚集在健身角：平板卧推杠铃、抛石锁、抓举哑铃……健身活动



马伟国(右三)和他的“练友”。

达到高潮。老人们排成方队打太极拳、太极剑，年轻人围成圈踢毽子，轮滑者像蛟龙般从人流中穿过，玩柔力球的，打乒乓球、跳舞的……晨练的人流一直蔓延到斯大林公园九站出口处。当然，“练友”们都认识他们的形象大使“马大哈”。

奋斗改变命运

哈尔滨少个厨子，多了个“马大哈”

草根出身的马伟国出生在道里区“安字片”，与梁晓声家是邻居，在通达小学和第十六中学读书时，就展现出表演天赋，参加了学校宣传队，对说快板书情有独钟。

步入社会后为生计奔波，马伟国曾经3年内6个单位干过临时工，钻过下水道，抹过灰儿，卖过烧饼，掂过大勺，与各色人等打过交道，后来他在新阳饭店当了6年厨子。1975年，马伟国被推荐到我省一台大型文艺晚会上演出，与白英杰合说对口快板《大庆英雄赞》，这是马伟国第一次正式登上文艺舞台演出，宣告他文艺生涯的起航。从此，他进入了工人文化宫曲艺队，成为掌握专业知识的业余演员。

1981年，哈尔滨市公安消防支队文工团急需一名曲艺演员，马伟国毅然放弃了新阳饭店每月45元2角的丰厚收入，考入了消防支队文工团。离别时，饭店经理遗憾地说：“伟国在饭店再干两年，就能当上特一级厨师了。拿着大勺，一辈子吃香的喝辣的。唉！”

在这场关乎马伟国命运前途的抉择面前，他做出了正确的选择。马伟国在消防文工团很快提干，拜著名相声艺术大师于世德为师。从此，哈尔滨少了个厨子，艺术界多了个“马大哈”。

1987年，借助电视传播的力量，马伟国一夜成名。他策划主演了14集电视喜剧小品集《马大哈外传》，这是我国最早的一部电视情景喜剧，他成功饰演了一个在生活中粗枝大叶，不重视消防安全，总是以一句“下回可得注意了”狼狽收场的警示防火的小人物，他的洋相和尴尬，让人们认识了这个笑星。也正是从那时候开始，马伟国成了“马大哈”。

1994年，马伟国又拍摄了12集安全系列电视情景剧《马大哈内传》，让观众在笑声中领悟如何对待工作生活中的不安全因素。黑龙江省电影电视家协会甚至特意邀请国内影视评论家和学者，召开了“马大哈”喜剧形象研讨会。

1994年，“马大哈”转业去了省曲艺团，干到2014年退休，并荣获“扎根龙江艺术家”光荣称号。

2002年在全国山东快书、快板书大赛中，马伟国表演的快板《壮丽中华》荣获一等奖。真可谓艺惊四座。颁奖时，曲艺专家们都说，马伟国的口齿和表演功夫真是“35年磨一剑”。

马伟国多次参加各种社会公益活动，为“抗洪救灾”“希望工程”捐款捐物，奉献自己一份爱心。马伟国就像他塑造的舞台和荧屏形象那样，永远保持着一份质朴和率真。