



电视剧《她的生存之道》开播

王菲窦靖童母女 合作演唱主题曲

↑窦靖童饰演刘盐。

近日，窦靖童主演的电视剧《她的生存之道》官宣定档，于7月21日在腾讯视频和爱奇艺播出。剧集由李孟桥执导并担任艺术总监，李潇、滕洋担任编剧，窦靖童、王传君领衔主演。

● 窦靖童首次担当主演

《她的生存之道》是窦靖童首次担纲主演的剧集作品，讲述其凭借野蛮的生命力，在亲人、爱人、朋

↓王传君饰演陆天驰。

友的支持与守护下，完成人生逆袭的故事。

在此前首发的“品味人生”版预告中，镜头紧随刘盐（窦靖童饰）的视线缓缓展开，她曾是一名拳击手，漂洋过海来到异乡以命为母抵债，在一次次跌倒失败中，她决定放下过去重新出发，于热爱的美食领域潜心钻研一路成长，最终拼出了自我天地。

刘盐的旅程交织着各种奇遇，也照见了生存困境中的众生相，有颓废青年陆天驰（王传君饰）、不靠谱的妈妈江芳（颜丙燕饰）、也有美丽傲娇的唐霜霜（宋妍霏饰），追求完美的主厨何光远（贺开朗饰）、义气深情的发小汪洋（牛超饰）、独立早熟的学霸弟弟李贻（邬家楷饰）等。在经历过亲情、爱情、友情的碰撞与温暖后，她选择直面生活的粗粝，从最初将希望寄托于寻找母亲或他人的向外索求，到最终忠于自己向内扎根的蜕变，“不想再想过去，不想再想未来，我想接受这些改变”，更是刘盐用清醒与孤勇为自己锻造出的生存之道。

《她的生存之道》以女主角刘盐为主视角，透过她的视角，将生活百味与烟火气的美食相融合，传递出主人公积极向上的人生态度，美食主题贯穿始终的同时，还探讨了亲情、爱情、自我成长等多样化的人生命题。

而最新释出的海报，直观诠释了人物“从破碎中拼凑自我”的成长内核。碎片象征着他们用不同经历

拼凑出的完整自己，而预告中那句“从来没有真正的走投无路”也正与剧集内核“走投无路，先吃一顿”的人生态度进行遥相呼应，引领主角团在生活的褶皱中找到逆袭的出口，践行属于自己的“生存之道”。

● 王菲窦靖童母女合唱主题曲

近日，电视剧《她的生存之道》发布主题曲《你也在这里》MV。主题曲《你也在这里》由窦靖童作曲，演唱则由窦靖童和母亲王菲合作完成。

“妈妈，我长大了。不再渴求被人围绕，不再需要太多微笑，不再害怕信任坏掉……”电视剧《她的生存之道》主题曲《你也在这里》MV，是继2025央视春晚《世界赠与我的》之后，王菲又一次罕见开嗓，引发众多关注。

《你也在这里》MV通过女主角刘盐的视角将故事缓缓展开。剧中，窦靖童饰演的刘盐是退役拳手，从小被母亲（颜丙燕饰）送入体校，在拳台淤青中挣扎求生。MV中，窦靖童嘶喊式的声线裹挟着沉重的鼓点撕开序幕，如拳手重击沙袋的闷响，将刘盐的创痛砸进观众耳膜，当迷离的音效与曲调如雾气般漫涌，观众仿佛慢慢走进刘盐真正的内心世界。

王菲和窦靖童母女的声音曾经出现在27年前的歌曲《童》中，在这首王菲送给女儿的作品里，尚在牙牙学语的窦靖童只出现了几句“童声”。如今已经成为专业歌手的窦靖童，在自己创作的歌曲中与母亲王菲成为了合作者。《你也在这里》由王菲和窦靖童深情演唱，呈现出剧集独特的先锋气质和内在表达。

对于自己的创作，窦靖童在个人微博中写道：“用尽‘拳力’准备了一份礼物，希望能带给你们力量。”

网友纷纷留言：“谁懂‘妈妈我长大了’这句后，妈妈紧接着开口的救赎感？！”“几十年前，女儿在妈妈的歌里咿咿呀呀；几十年后，妈妈也终于在女儿的作品主题歌里献唱了。”“想起了《童》里稚嫩的‘嗨，妈妈’，完美闭环！”“要不是窦靖童，王菲20年没有唱过这种另类的歌了。”“母女俩的声线简直太配了！”