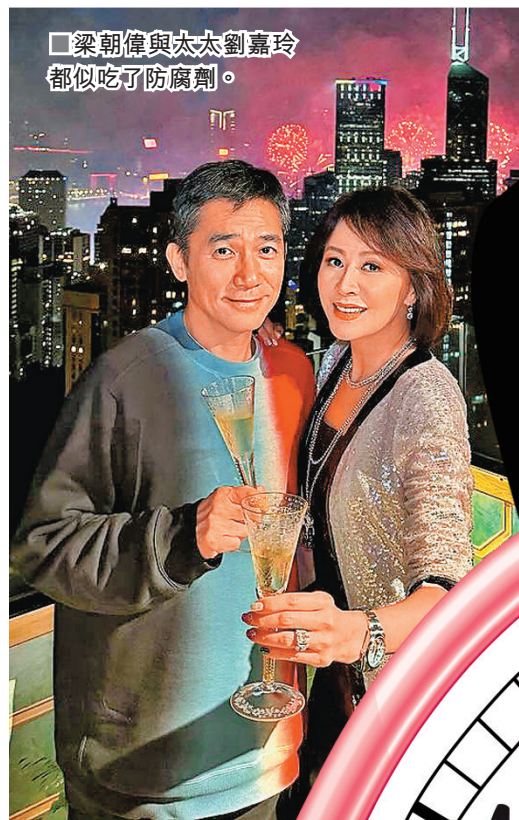


61歲梁朝偉注重養生戒夜蒲

梁朝偉向來注重養生，他曾表示覺得拍戲期間生病好慘，因為要繼續開工：「試過有次發高燒，王家衛同我講『你哋點都要到，因為係章子怡呢齣戲最後一日開工。』」他指不用開工的日子，多數6時起床做運動，之後便外出買食物，為午餐作預備。下午他會出海玩樂、看電影或閱讀，然後便吃晚飯，並指約30年沒有夜生活。

飲食方面，他喜歡吃沙律或蕎麥麵，笑言並非為了健康才吃得清淡，主要原因是他的腸胃不太好，很容易肚痛。

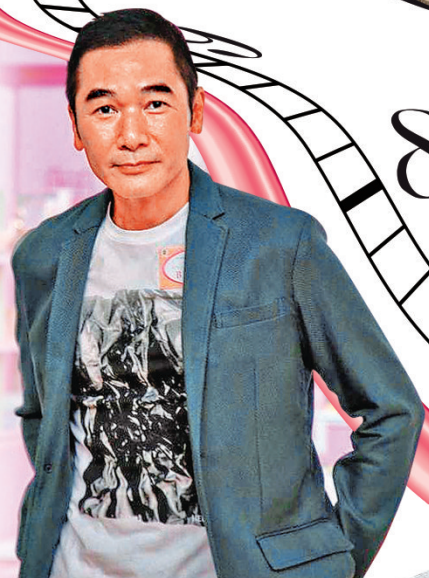


■梁朝偉與太太劉嘉玲都似吃了防腐劑。

60歲方中信樂觀面對「登六」

有「東方李察基爾」之稱的方中信，臉上幾乎看不到歲月痕跡。他經常在社交平台分享行山或跑步照，每日三餐更會親自下廚，甚少食外賣，可謂食得健康。

年輕一代的網民驚訝他已經「登六」，大讚他保養得宜。方中信生日當天於社交平台留言：「謝謝大家的祝福，終於可以用優惠價坐地鐵（港鐵）！」他不介意公開歲數及申請樂悠咭享用優惠乘搭交通工具，相信樂觀面對一切亦有助他凍齡。



56歲鄭伊健活到老玩到老

電影《古惑仔》系列相信是不少八、九十後的集體回憶，飾演陳浩南的鄭伊健不僅迷倒女粉絲，不少男士更學他留長髮。現年56歲的他俊臉如昔，外表只似30多歲，其凍齡的秘技就是「活到老玩到老」。眾所周知伊健是「大細路」，愛打機又喜歡研究新科技產品，愛嘗試新事物的他心境年輕，令整個人更有活力。

他曾透露有一段時間面部狂出痘痘，那時開始加入護膚行列，他認為男性護膚比女生簡單，最重要就是清潔肌膚，其次才是潤澤光滑。



■現時的郭富城充滿男人味，後生的他（右圖）則是陽光男孩。

58歲郭富城生活規律食1.5餐



郭富城自認生活規律，嚴控飲食兼每天跑步，他曾透露每星期運動4至5天，每次最少30分鐘，從不偷懶，因他要時刻將自己保持在「準備上舞台」的狀態，其專業精神令人佩服。不過他強調勿操練過度，太高強度容易半途而廢，持之以恆才是王道。

城城飲食均衡，每天都會吃一個菠蘿包，因菠蘿包的熱量高，但每天只吃一餐半，他曾說：「我有做運動，同埋我一日唔係食好多餐，一個菠蘿包當係中午嘅餐，第二餐就係夜晚。咁其實我一日基本都係食一餐半，菠蘿包應該唔算係一餐。」

男神逆生長 延續帥月

藝人擁有高顏值是常識吧，畢竟經常在鏡頭前露面，保養是不可缺少！不少觀眾由細睇到大的男星，堪稱樣子「廿年如一日」，都擁有凍齡面孔及健碩身形，臉上細紋只會為他們增添更多男人味。以下幾位男神都有個人凍齡秘技，值得各位男士參考。

52歲張智霖 馴得安心食辣瘦身

「美魔男」張智霖天生童顏，外形又好，迷倒不少女士。他承認年輕時有壞習慣，例如玩通宵，但自從有了家庭後便減少夜生活，並認為睡得安心很重要，有助促進淋巴細胞的生長及分泌，增強免疫系統，令身體能夠抵抗疾病。

他曾稱為了生活健康而決心戒煙，身體好了自然保養好。平日他喜歡踢波、行山及做健身，並自爆一個極速消脂的方法，就是吃辣椒，果真是另類的瘦身方法。



68歲任達華 「番薯王」講究飲食

任達華多年來保持Fit爆身形，他曾於訪問中表示為了演活電影角色，才有動力Keep Fit，更試過增肥40磅拍電影：「要減番原有磅數係非常痛苦，我寧願減磅變瘦，都唔想增肥！」他對飲食非常講究，食飯盒必定食瘦叉燒和走汁，以及只會吃85度的黑朱古力。

走在時代尖端的他原來有一個老套花名「番薯王」，他自小喜歡吃番薯及番薯葉，因有很高纖維。他曾指在疫情下越吃越簡單，會少糖少鹽少油，拍戲時必備「三寶」開工，包括雞蛋、番薯和溫水。