

保養心得

要數圈中的凍齡女藝人，今年將踏入40歲的陳自瑤必定是其中一位。她於2000年以模特兒身份出道，2011年與王浩信結婚，翌年誕下一女。多年來，其樣貌、身形變化不大，依舊保持着童顏及窈窕身形。原來陳自瑤有一套養生方法，其中她特別喜愛飲養生茶。今次，陳自瑤向大家推介五種養生茶（包括花茶），可作不同搭配飲用，以達至不同功效。

大公報記者 文霏霏

原來陳自瑤 (Yoyo) 自小受外婆影響，對古時的中醫典籍《本草綱目》很有興趣。小時候她已經開始研究食物的屬性，長大後成為注重養生和健康的人，平時飲食都好小心。她覺得女生愛自己的方式之一就是滋養自己，讓身體保持健康的狀態，所以養成良好的習慣很重要。

平時Yoyo會沖泡不同的養生茶飲用，笑言很多人都想知道她飲的是什麼，很多網友亦留言希望她介紹。

Yoyo表示現時屬夏季節，很適合養肝，她特別揀了當中五款自己最常飲用的養生茶，介紹給讀者；又說每一款養生茶的材料配搭都是其悉心挑選，每種花及食材屬性都不同，寒涼的不可以集合在一起飲用，這對女生的身體不太好。燥熱的材料亦不能偏重放在一起，否則容易令人生暗瘡，一定要取得平衡。但她提醒大家飲用養生茶前，最好找註冊中醫先了解自己的體質，方才飲用。



▲陳自瑤 (右起)、黃翠如及連詩雅因拍劇結緣，成為好友。 資料圖片

►陳自瑤自有一套養生方法。 資料圖片

Yoyo暖水壺隨身

養生習慣

①起床喝暖水——睡前她會用暖水壺裝熱水，早上水變暖後，起床即可飲用。早上飲一杯暖水，可以補充身體水分，緩解口渴之餘，還可以幫助排走毒素。

②隨身攜帶暖水壺——暖水對女人身體比較好，平時她會隨身攜帶暖水壺，方便隨時飲暖水。

③減少飲汽水——改為飲養生茶，而不同的養生茶對身體起不同的效用。

④避免生冷食物及凍飲——生冷食物及凍飲會令體質變寒，女生經常進食及飲用會引起宮寒或經痛症狀。如果想生小朋友的女性，更應盡量避免。

⑤每天堅持拉筋——都市人經常會有肩頸膊痛的情況出現，特別是常看手機及電腦的人，身體會很繃緊。每天拉筋可以舒緩肩頸繃緊的問題，比按摩更有效用。

⑥睡前冥想——冥想過程可以令人由思緒滿滿漸漸安靜下來，身體變得放鬆，會更容易入睡。

►陳自瑤 (右起)、張振朗及馮盈盈參加《好聲好戲》獎賽。陳自瑤獲得「傑出聲演總冠軍」。 資料圖片

《好聲好戲》驚喜奪冠

獲益良多

陳自瑤 (Yoyo) 最近人氣急升，皆因她參加以配音為主題的綜藝節目《好聲好戲》，成功奪得「傑出聲演總冠軍」。當中她為鄧碧雲在劇集《流氓皇帝》中的演出配音，獲得一致好評，從而發掘了她演戲以外的另一潛質。

Yoyo說：「最初只想給自己一個學習機會，一個挑戰自己的機會，從來沒有想

過能夠得獎，對於性格自卑，永遠覺得自己不夠好的我，這個獎絕對是一個驚喜的意外收穫，也是我人生非常寶貴的一課。很感激所有評判和導師的指導，很感激所有參賽者和好拍檔的支持，更感激Liza姐 (汪明荃) 對我們的鼓勵。參與這個配音比賽令我獲益良多，更明白到配音真是一點也不容易，專業配音員值得我們欣賞和致敬。」



迷上《本草綱目》 熟悉食材屬性

►陳自瑤樂與網友分享養生茶的好處。

陳自瑤

精研養生茶

陳自瑤說：「玫瑰花本身好香，是女生恩物，可以美容、淡斑、紓緩情緒、疏肝解鬱、調理女性內分泌，好處實在太多。另外，玫瑰花可以入肝經。而石斛花在未曬乾前好靚，有點像蘭花。很多人都聽過石斛這種材料，用來煲湯營養價值很高，是九大仙草之首，可見其藥用價值。石斛具養胃生津、抗氧化、養肝明目的功效。我將石斛花加上玫瑰花，主要是因為玫瑰花能疏肝解鬱，石斛亦有解鬱及紓緩壓力的作用。石斛花性質溫和，可以經常飲用，不會過燥或過寒。」



玫瑰石斛花茶

功效：疏肝解鬱，益胃生津

◀玫瑰石斛花茶疏肝解鬱。

桑椹南棗茶

►南棗 (上) 與桑椹。

功效：滋陰補血，烏髮

陳自瑤說：「桑椹營養價值高，含豐富的維他命C，花青素比很多生果更高，亦有補血養肝、令頭髮更烏黑、明目的功用。南棗主要功效是補血。我選擇用南棗不用紅棗，主要是個人偏好，因為南棗屬性比較溫和，沒有紅棗那麼燥熱。我平常食紅棗都易生暗瘡，所以用南棗代替。桑椹加上南棗補血功效好強，亦可養肝、美顏，這個配搭很好，女性適合飲用之餘，男性也可飲用，因為桑椹亦有補腎功效。」

菊花杞子茶

►偏溫性的杞子 (右) 配搭性質偏涼的菊花，平衡了兩者的屬性。

功效：清肝明目，緩解眼睛乾澀疲勞

陳自瑤說：「這個材料配搭相信大家都不會陌生，點解這個配搭如此常見呢？因為菊花有清肝明目、清熱解毒功效，可以紓緩眼部疲勞不適。都市人普遍要長時間對着電腦，或者看手機太久，眼睛會容易乾澀。而杞子本身是很好的材料，可以增強抵抗力，滋補肝腎，又可以養肝清肝火。菊花性質偏涼性，杞子偏溫性，這樣配合可以起平衡作用。如果經常要對着電腦工作的上班族，可以多飲這款茶。」

洛神花桂圓玫瑰花茶

▼洛神花 (右) 有助消化。

功效：美顏抗氧化，疏肝解鬱

洋甘菊檸檬茶

►乾檸檬 (左) 與洋甘菊一起沖泡，有助入眠。

功效：紓緩情緒，鎮定安眠

陳自瑤說：「沖這款養生茶，用鮮檸檬或乾檸檬都可以。我平常貪方便會用乾檸檬，洋甘菊檸檬茶有紓緩緊張情緒的作用，我性格緊張，每當飲完完這款茶，情緒都會穩定一點。檸檬有美白作用，味道較酸，當配上洋甘菊的氣味，十分提神。濕氣重的時候，人每天都像迷迷糊糊，提不起勁，這款茶的配搭可以改善心情，同時有鎮定安眠作用。如果在睡前飲用，會有助入眠。」

小貼士

花茶一般以60°C至90°C的水溫浸焗最理想，時間約5至10分鐘

部分圖片來源於網絡

拍短片素顏上陣

個人頻道

陳自瑤2021年開始在YouTube平台開設了自己的個人頻道，不時拍攝短片與網民分享。最初她邀請了圈中閨密黃翠如、連詩雅拍片互爆秘密，三人是因為拍攝劇集《那些我愛過的人》而結緣，後變成好友。她也有拍短片分享養生心得、示範冥想，以及製作小蛋糕，種類很多。

陳自瑤最新拍攝的短片內容是分享拍硬照前的準備過程，還公開了自己素顏的樣子。她亦忍不住笑說：「希望不會嚇到大家。」但片中的她雖然沒有化妝，依然上鏡。

►陳自瑤 (左) 開設網上個人頻道，曾邀請好友黃翠如 (中) 及連詩雅拍片互爆秘密。

