



◀簡淑兒希望獲獎項提名。

考  
獲  
教  
練  
牌

作為藝人，時刻都要保持狀態、體形。外表嬌滴滴的簡淑兒，向來給觀眾的印象是鄰家少女，以可愛風為賣點。但原來在三年前，她愛上健身，最近更考取了專業健身教練資格，成功操練出讓不少女性羨慕的腹肌及翹臀。今期「明星AB面」，簡淑兒大方分享其操練方法，以及在飲食上要注意的事項。

大公報記者 文霏霏（文、圖）

簡淑兒（Jessica）近年不時在社交平台分享自己做運動的相片，亦有展示她的腹肌照，讓不少網民感到意外。她接受大公報記者訪問時，談到自己的健身歷程。簡淑兒表示三年前因為要拍攝一個障礙賽節目，於是她勤做運動，希望操弗自己。當時她還未跟無綫簽約，是自由身，沒什麼工作，家中又發生了事，亦剛與男友分手，她的情緒很低落。那時候，Jessica不想留在家中，於是將專注力放在做運動上。她說：「慢慢地，我愛上了健身，亦定了目標，要練出腹肌。後來練到腹肌後，我再定目標，要練『蜜桃臀』。」

### 飲食應盡量清淡

鄭秀文曾在自己的演唱會上展示「蜜桃臀」，這是要勤加操練才得到的成果。問到練腹肌還是練翹臀呢？Jessica說：「練翹臀難啲。操練腹肌只需要瘦，將體脂比例減少，之後鍛煉腰側線條。但鍛煉臀部線條，體脂不能低，需要先增肌再減脂，這不是幾個月內可以做到的。而練腹肌要多久，就視乎本身體脂有多少，我那時練了三四個月已有成效。當時自己只吃雞肉、魚、菜，盡量清淡。每星期做四日gym，每次練兩小時。」

她指腹肌也不難keep，因為肌肉不容易流失，如果能保持到一年，運動已成為習慣，加上吸收充足蛋白質，就算一兩個星期沒運動，對腹肌亦沒有太大影響。但如果練到腹肌後就停下來，肌肉很快會鬆弛。Jessica表示自己的腹肌已保持超過一年，但最近因為吃甜品多了，常出席友人生日會，她肥了少少，也是時候再去操練。

### 身形靚要看比例

至於操練「蜜桃臀」的餐單，跟練

腹肌很不同。簡淑兒說：「我什麼都食，當然不會瘋狂去食甜品、曲奇。練臀部主要靠運動，舉重的重量要夠，要先將臀部肌肉練大，之後再減脂。而臀部的肌肉比腹肌更難keep，如果食得不够或睡眠不足，很容易流失，操練時間也較長，最少要半年至一年。」雖然Jessica現時的身形已很靚，但她笑言永遠不心足，總覺得自己的狀態可以更好，理想的身形線條要看比例，練完腹、臀，就會想練背肌、手臂，這樣身形才更好看。

最近Jessica成功考取到健身教練牌，但她表示沒想過要開班教授，考牌也是因為自己有興趣，希望知多些健身知識。而考這個牌比想像中難，因為要記很多學名及肌肉名。

2020年至今，香港被新冠肺炎疫情籠罩，健身室亦曾關閉。Jessica特別買了一些器材回家，以便在家做運動。現在健身室回復正常營業，她亦有繼續健身，但多數戴上口罩做運動。Jessica說：「這樣做是有點辛苦，但安全一點，為自己也为他人着想。最初我也不慣，感到有點頭暈，當適應了，就沒問題。」

部分圖片來源於網絡

## 喝薑茶 去水腫

### 飲水護膚

簡淑兒擁有童顏，令不少女生羨慕，原來她的護膚心得非常簡單。她說：「就是飲水，我每天飲四公升水，如果工作忙不方便，最少都會飲兩公升。我隨身會帶着一個大水樽，方便隨時補充水分。另外，我每天早上會飲薑茶。很多女生腸胃不太好，容易水腫。我飲了薑茶後，發現可以有效去水腫。」

另一方面，簡淑兒很努力做facial，並勤加保濕肌膚。她坦言年過30後，魚尾紋也多了。



▲簡淑兒隨身帶一個大水樽，方便飲水。

# 簡淑兒 三個月 練出 腹肌

## 愛上健身

### 簡淑兒小檔案

年齡：31歲  
2012年參加香港小姐競選落敗  
2015年加入女子組合「少女標本」於樂壇出道  
部分演出劇集：《踩过界II》  
《一笑渡凡間》  
《愛·回家之八時入席》



◀簡淑兒練翹臀須做舉重訓練。



◀簡淑兒指理想的身形線條要看整體比例。受訪者供圖



◀簡淑兒已考獲健身教練牌。

## 不再任性 盼獲認同

30+1

現年31歲的簡淑兒，轉眼間明年便加入無綫十年，她承認30歲對自己而言是一個關口，覺得已不是小朋友，不可以再任性，也多了一份責任。

她覺得男藝人與女藝人不同，他們年紀越大，男人味越重，像苗僑偉、張智霖等，但女藝人隨着年紀漸長，更要勤力保養。在無綫九年，簡淑兒表示最初有些不如意，自己一直在等待機會，但現在回想，都要感恩。當年與她同屆選港姐的女孩，不是有太多仍留在圈中，自己要多謝公司給她很多機會，主持、拍劇、唱歌也有嘗試。

事業上，簡淑兒希望未來可以得到更多觀眾認同。她說：「我加入無綫已有一段時間，還未參加過公司的頒獎禮。我不是求得得獎，但也希望有提名，可以親到現場感受一下氣氛，這是我的短期目標。」

## 新劇角色發揮大

### 入魔變妖

在《一笑渡凡間》一劇中，簡淑兒有很大發揮。其角色由最初的怕事女工，到後來變成千金小姐，之後入魔變妖女。她說：「接這套劇時，我正拍攝另一套劇《踩过界II》，當時經理人都擔心我兩劇齊拍會辛苦，但自己一口答應接拍。首先因為《一笑渡凡間》是我第一套古裝劇，其次就是角色有很大發揮。這套是喜劇，我們每天開工都好開心。」

問到還有什麼角色想試？簡淑兒指2020年自己有機緣遇到好角色，未來想演一些男仔頭、較粗魯的角色，就算要

在車房工作，甚至通渠也可以。她笑說：「我個樣不似，但其實自己的性格好男仔頭。」



▲簡淑兒（右）在《一笑渡凡間》中與蕭正楠合作。無綫圖片

## 被爸爸催婚

### 開始想嫁

簡淑兒在事業上希望繼續進步，她表示以前覺得一天未做到成績，也不會結婚，但隨着年紀漸長，每年生日蛋糕上的蠟燭越來越多，她開始覺得沒所謂，並說：「現時好多女藝人生完BB之後，亦可以繼續發展事業，所以我都不再堅持，哈哈。另外，我不想家人太擔心，現在會想到組織自己的家庭。」

簡淑兒指爸爸在她大學畢業時，已開始催她結婚，可能家中女兒多，爸爸思想傳統，希望女兒快點嫁人。但她現在未有

拍拖，與前男友分手不久。她說：「如果將來拍拖，我會選擇低調，未到結婚也不想公開。若對方是圈外人，我不想分手後，他仍會因為我是藝人的身份受到影響。」

愛健身的她會否鍾情肌肉男呢？簡淑兒說：「我希望大家有共同興趣，對方肯做gym當然更好啲。我本身對肌肉男沒有特別迷戀，不過如果對方有腹肌，我都好開心。但我更鍾意男仔有寬闊的肩膀，這讓女生很有安全感，其實要操練膊頭，亦好容易。」

◀簡淑兒希望自己的狀態更加好。