

陳楨怡 愛運動擅玩Wakesurf

玩
水
季
節

夏日炎炎，正是玩水上運動的季節。演藝界也有不少女藝人熱愛玩水，就像2020年港姐亞軍陳楨怡，談吐斯文，皮膚白皙，但原來她十分好動，亦熱愛做運動。最近陳楨怡經常玩近年流行的Wakesurf（無繩滑水）及Paddle Boarding（立槳衝浪），尤其是前者。今期「明星AB面」，她分享玩這種水上運動的心得，以及需要注意的事項。

大公報記者 文霏霏

現年24歲的陳楨怡（Celina）2019年於英國完成大學課程後返港，翌年參加香港小姐競選，獲得亞軍。決賽當晚，她表演彈奏鋼琴，讓觀眾印象深刻，被讚「仙氣」十足。估不到香港小姐背後也有好動的一面，在Celina的社交平台，不難發現她做運動的片段，包括瑜伽、行山等，當中還包括水上運動Wakesurf（無繩滑水）及Paddle Boarding（立槳衝浪）。

險些破相

Celina接受大公報記者專訪時，談到她為何那麼喜歡水上運動。她表示大學畢業返港後才開始玩Wakesurf，因為英國經常陰天，沒有機會玩，回港後她便去嘗試。至於Paddle Boarding，近月她才開始試玩。Celina說：「對初學者來講，Wakesurf比Paddle Boarding難於駕馭，前者上水時要用力，但身體卻要放鬆去做一個捲縮自己的動作。最初玩時，我沒什麼安全感，因為兩隻腳要踏上滑浪板，人就攤在水上，感覺好像隨時會沉下去。相對而言，Paddle Boarding簡單一點，只要人在水上保持平衡就得。」

顧名思義，Wakesurf是無繩滑水，與Wakeboard（滑水）不同。Celina記得玩第二次時自己已成功上水，但就學了三個月才可以成功放開繩索。她說：「我也不是經常玩Wakesurf，大概一個月兩三次。」

學習期間，她曾有難忘的經歷。「有一次跌下水時，滑浪板被浪衝起打在我的面上，當時幾痛，臉亦損了，差點破相。」Celina說時猶有餘悸。故此，她提醒大家初學玩這兩項水上運動時，一定要注意安全。當然最好是懂得游泳，否則就要穿上救生衣，因為跌下水的一刻通常好突然，感覺沒有安全感，如果沒試過玩這兩項運動，要有心理準備，第一次跌下水時會有點驚，所以，最好找教練陪同。她說：「教練會告訴學員，哪一隻是重心腳。其實未落水前，最重要的是找出自己的重心腳，決定哪隻腳放前，否則就難上水。」

運動達人

運動除了強身健體，當然還有keep fit的作用。Celina指Wakesurf及Paddle Boarding絕對有keep fit功效，可以燃燒卡路里。她笑言每次玩完翌日都會全身肌肉酸痛，並說：「尤其是玩Wakesurf，會感覺到自己的core（核心肌肉）及Abs（腹肌）有用，當上水時要用全身氣力去push（推動）自己，做得多，真是會練出人魚線。」

陳楨怡熱愛運動，但沒有特定的運動時間表，基本上每星期會有一兩天去做健身，每次一小時，並針對身體不同部位做鍛煉。例如這次操練腹肌，下次就改操腿部。若這個星期去了健身，下星期她就會去行山，再下一個星期玩Wakesurf，她希望每星期都做不同的鍛煉，這樣做運動也不會太悶。而在眾多運動項目當中，她自覺最擅長的是Wakesurf，因為本身平衡力較好，而且有耐力，更因為平時有做健身，保持體能，所以滑水時不會太快感到疲倦。

部分圖片來源於網絡

可足不出戶畫畫

動靜皆宜

作為香港小姐，陳楨怡除了經常運動，還有什麼keep fit心得呢？她說：「我平時想食什麼便食什麼，沒什麼顧忌，但吃多了的話，第二天便會做運動消耗卡路里。除非要穿泳衣或者減肥，否則自己不會刻意節食。但我會少吃炸的食物，因為容易生暗瘡。」

陳楨怡坦言自細已很好動，什麼運動也想嘗試，故此，媽咪讓她學畫畫平衡一下。她笑說：「我其實有靜的一面，有時足不出戶在家畫畫一天，自己都算動靜皆宜。」

►陳楨怡小時曾經學畫畫。



陳楨怡玩無繩滑水有板有眼。

知多啲

新興水上運動

Wakesurf

Wakesurf是近年興起的滑水運動，玩法其實與Wakeboard（滑水）大同小異，兩者都是利用連繫快艇的繩索拉起自己的身體。Wakesurf則是待身體能夠穩定控制滑板後，便可鬆開繩索。

滑水人士利用身體平衡控制方向、速度，也能造出不同的花式動作。

香港有不少女星熱愛這項滑水運動，例如徐濠縈、陳滢、吳千語、容祖兒等。

Paddle Boarding

Paddle Boarding是最近被熱捧的水上運動，起源於夏威夷，玩法由衝浪與傳統的手划槳板（Paddleboard）結合而成。衝浪時又稱立式單槳衝浪（簡稱立式衝浪），也可在湖泊及河流等水域，從事探索、激流及救生等多方面的活動。

早前蔡卓妍亦嘗試過玩Paddle Boarding，她覺得十分好玩。



▲蔡卓妍玩Paddle Boarding。

▼陳楨怡自言平衡力較好，所以擅長玩無繩滑水。



▲陳楨怡也玩空中瑜伽



▲陳楨怡表示Wakesurf運動可以消脂。



▲陳楨怡享受行山樂。

滑水備兩套泳衣

防曬有方

經常參與戶外運動的陳楨怡（Celina）依舊能保持白滑肌膚，究竟有什麼秘訣呢？她說：「我本身好鍾意水上運動，每次我都會帶兩套泳衣，一套是長袖長褲的連身衣，另一套是長袖的泳衣。滑水時，下身穿長褲有些不方便，我就穿長袖的泳衣，因長袖可以防曬。玩完之後，我會穿回連身衣。而每下完一次水，我都補

搽防曬霜。當晚回家後，亦會敷美白面膜以及飲用有美白作用的補充品。」

Celina表示，平均兩三個月才去一次滑水，讓皮膚有機會休息，不能長期暴曬；笑指自己平時護膚不算特別勤力，都是如常卸妝、洗面、保濕，每晚睡前會搽潤唇膏。她又謂當選港姐後，因為多了化妝，平時出街就多是素顏，寧願戴帽及太陽眼鏡，讓皮膚多些休息。

想做全方位藝人

躍躍欲試

新一屆港姐競選已經開始，陳楨怡卸任在即，驚嘆時間過得很快。她說：「過去一年收穫很多，我很享受做藝人，各方面的工作也想嘗試，例如拍劇、做主持，甚至唱歌、跳舞。我覺得一個全方位藝人，就是什麼也要識，多些嘗試，未來我都保持開放的心態，希望試多些不同的工作。」

問到當選港姐後生活有沒有大分別呢？她笑言生活沒有受到太大影響，唯一是作息不定時，有時在街上會有市民認得自己，他們會主動跟自己傾偈，十分熱

情。陳楨怡說：「有些市民表示有看我做的節目，好開心，原來自己做的節目有人留意到，他們又會給我意見，讓我可以有進步。試過有一次行山，那裏要游繩，有些行山人士亦提我要小心。」

她坦言很感恩過去一年，無綫給自己很多機會去嘗試，讓她擴闊眼界，收穫甚豐，並說：「我試過做綜藝節目主持、拍攝整蠱節目，這些是我參選前沒試過的，感覺十分新鮮。最深刻的一次是主持公益金的慈善節目，這亦是我首次參與現場直播節目，並跟多位前輩合作，是很難忘的經驗。」



▲陳楨怡（右一）希望在娛圈多作嘗試，圖為早前她與郭柏妍（左起）、汪明荃、謝嘉怡為遊戲節目錄影。資料圖片