

分享產後回復窈窕貼士

梁諾妍越運動越快樂

梁諾妍是藝人洪永城的妻子，亦是少數熱愛馬拉松長跑，同時自資開設健身室的女藝人。一頭清爽短髮的她曾到外地不同城市參加馬拉松賽事，本身亦擁有跑步及健身教練資格，不時在社交平台分享keep fit心得。

年前，梁諾妍榮升媽媽誕下女兒，僅僅兩個月，她極速練成腹肌。對於運動，她超級熱愛，不介意分享修身心得，希望大家都能夠感受到做運動帶來的快樂。

大公報記者 文霏霏(文) 蔡文豪(圖)



伸展手脚

- 1 雙手支撐地面，跪在地上。
- 2 右腳提起向後伸，保持離地。同時，左手伸直。其後，左腳右手做同樣動作。

註：①伸展手脚之餘，需收緊腹部。
②每側各做20次，每天做3組。

場地：Fitnez Studio

年齡：35歲

- 模特兒、藝人、健身及跑步教練
- 擁有長跑、健身、高強度間歇訓練運動以及6個亞洲運動、體適能專業學院證書
- 演出作品(部分)：無綫《意外出色》、《極地馬拉松》，香港開電視《五星級絲打II》

Inez示範收腹動作

提腿收腹

- 1 躺平，雙手張開。
- 2 雙腿提起，保持離地。雙腿向左右兩邊輪流伸直、收回。
- 3 頭部提起，收緊腹部。

註：每邊各做20次，每天做3組。

梁諾妍熱愛長跑，鼓勵大家多做運動。

梁諾妍(左)與丈夫洪永城及女兒Amber。網絡圖片

年前決定自資營運健身室的梁諾妍(Inez)，在位於銅鑼灣的健身室新址接受大公報專訪，除了分享自己的產後修身心得，亦即場示範收腹運動。

2021年7月，Inez與洪永城在婚禮上宣布懷孕四個月，至年尾誕下女兒Amber。熱愛運動的她在產前已做足準備，由於當時希望順產，她特別去讀一個產前產後的健身課程。Inez笑說：「那時我一直想順產，但因為BB過輕，醫生想我提早催生，但試了催生藥都不行，當時痛到差點暈倒，最終要開刀生產。其實以我的身形，自己很有信心可以順產，結果痛了十幾小時也不成。但不要緊，就當是擁有了兩次體驗。」

孕期可做適量運動

而最初因為想順產，她明白到孕婦做運動的重要性，所以懷孕時，她一直坚持跑步，到懷孕七個月才停止。Inez說：「我想提醒各位孕婦，她們做運動最好用托腹帶。我懷孕七個月時，就因為沒有用托腹帶，被BB壓到恥骨，很痛，不能再

跑，只可以做一些輕鬆的運動。」她亦鼓勵孕婦選擇一些中低強度的運動，例如上落樓梯及行斜路，當然，運動時都要小心。

她又指平時沒做運動的孕婦，不要突然去跑步，要因應自己的情況。產後，Inez在第五個星期開始運動：「如果順產，女性產後四星期可以開始運動；開刀的話，就要四星期至六星期後才做。我最初也是先散步，讓恥骨再次活動，慢慢才加運動量。」

循序漸進 腹肌再現

女性產後身形會有變化，對此，Inez笑說：「本身在懷孕時，都不是增磅太多，反而坐月時，由於吃得太多澱粉質，肥了20幾磅，比產前更肥。」後來她發現，原來有不少保健品可以代替澱粉質，又是低熱量的。她說：「陪月姨姨會建議產婦多攝取澱粉質有助『上奶』，但其實飲黑豆水也可以。我覺得自己坐月成效不俗，產後精神更好，體能很快便回復到以前的狀態。」不過，Inez表示最初做運動時，也感吃力，尤其一些收腹運動，因為肌肉流失，完全沒有力。花了兩三星期練習後，她才開始做到。Inez說：「當發現自己有進步，就不會想停下來，慢慢再度鍛煉自己。整個過程約需兩個多月，鬆弛的肚皮變回腹肌。」

她坦言自己是一個樂觀的人，一直會提醒自己努力，一定可以，就跟跑馬拉松一樣，到最後20公里，其實也是全靠意志去跑下去。現在Inez不時在網上開live或者拍短片分享運動心得，希望大家都可以感受到運動的好處及快樂。

梁諾妍誕下女兒五星期後，開始進行鍛煉。網絡圖片



身兼多職 充實又開心

停不下來

2021年，梁諾妍在中環開設第一間運動Studio，後來有朋友加入擴充，搬到鯉魚涌開設逾2000平方呎的健身室。怎料，隨即遇上新冠疫情，到租約結束時，其他股東決定不再做。但她仍有一股熱血，決定自資做下去，年前搬到現在位於銅鑼灣的新址，投資了七位數字。問到獨資做老闆，有壓力嗎？她說：「我的初心不是要賺好多錢，只想大家有一個舒服的環境做運動。現在都有些拍檔幫忙管理健

身室，也有很多教練駐場。」再問會否減少幕前工作，主力教學生呢？梁諾妍坦言未必，因本身喜歡做幕前。

梁諾妍兼顧幕前工作、健身室，又要湊小朋友，問到覺得辛苦嗎？她笑說：「我不辛苦，而且很享受，我是多勞多得的辛苦命，加上自己是不可以停下的人。雖然有時會累，但我覺得生活充實又開心。」



運動達人

梁諾妍的運動基因，原來在讀書時已爆發出來。小時候她熱愛羽毛球、籃球、田徑等運動；到了中學，瘋狂愛上排球，曾代表香港赴北京比賽。後來，梁諾妍入行當模特兒，停了打排球。當時她怕發胖，就節食減肥，試過一天只吃一粒糖，結果導致胃炎。之後有段時間，她選擇做瑜伽keep fit。

梁諾妍早前參加慈善跑。資料圖片

把興趣變職業

直至六年前，梁諾妍在一個偶然機會下跟一品牌合作開始了跑步，結果由10公里跑到半馬再到全馬，後來更考了跑步及健身教練資格，繼而讀營養學。

梁諾妍坦言會盡量每天做運動，一星期跑兩三次，每次10公里。如果只跑到一次，她會不開心，並說：「當運動變成習慣，就不會覺得辛苦。」

她曾參加不少馬拉松賽事，

曾赴伊斯坦堡、芝加哥、柏林、東京、台北等城市比賽。梁諾妍說：「我好鍾意到世界各地參加馬拉松比賽，順道觀光。而且，很多時馬拉松賽事都會在當地的著名景點舉行，我很享受。」她不諱言現在能夠將興趣變成職業，很感恩，亦很開心，希望可以鼓勵更多人做運動。

從《長風渡》看改編之難

角色塑造

改編自同名小說的內地古裝偶像劇《長風渡》自開播以來，在熱度上一直處於暑期檔的領跑位置，但編劇對兩位主角的改編，卻在口碑上引發了一些爭議。

在原著小說的時間線裏，男女主角從開場的納絳少爺和深閨女子，一直發展到結尾，成為新朝左相和天下首富，二人的能力設定都有些「天才」，比如柳玉茹（宋軼飾）做生意無師自通，顧九思（白敬亭飾）對當前局勢頗具前瞻遠慮。可以說，原著中的兩位主角是「雙強」走到了一起。但電視劇的編劇在改編時，卻弱化了二人的「天才」，他們在最初沒有明確的人生目標，被命運推着緩步向前，有小聰明卻缺乏經驗和信心，在面對考科舉和做生意這兩個新挑戰時，二人一同經歷忐忑、迷茫、患得患失。在這個過程中，他們為對方加油打氣、相互扶持幫助，成為了「雙強」，也完成了感情的升溫。

從整體上看，編劇的確相對完整且合理地塑造了兩位成長型的主角，兩人在開局時的很多不成熟行為，在後續劇情中都能看見對應的改變，而這種細膩的鋪陳，使得二人在中期經歷家國巨變時成為了生死相守、性命交託的伴侶。這個過程令人信服，偶像劇中最重要的「戀愛」部分甜得有



▲柳玉茹(左)與顧九思互相扶持，成為生死相守的伴侶。

理有據、可愛動人。但是，由於要強調兩人的相扶相攜，原著中體現男女主角過人能事的劇情，在劇中變成了二人分享，使得兩個人物的主動性都被削弱了一些；對原著書粉而言，在還原性上打了折扣。且為了令故事具備吸引力，編劇需彌補角色最初的缺陷，並加入了觀眾喜聞樂見的宅鬥、護妻等情節，試圖讓劇情的看點更多，但在實際觀感上，未免有些雜亂。

近些年，觀眾對偶像劇的要求已漸漸脫離了單純的「甜」，而是在劇情的邏輯、人物的合理性和內涵的深廣度上，都有了更多要求。同時，隨著女性意識的不斷高漲，觀眾期待增強女性角色的主動性，故如何在拍一場精彩戀愛戲的同時，兼顧這些要素，將會是創作者們在未來一段時間裏的重要課題。

李玟喪禮7·31舉行 設公眾致祭

【大公報訊】歌手李玟(CoCo) 7月5日因抑鬱症離世，連日來，不少藝人在社交平台表達對她的懷念。由於李玟在各地都有不少粉絲，其喪禮安排惹關注。

CoCo二姐李思林昨日(14日)在微簿發布CoCo葬禮的相關事宜，全文如

下：「為方便大家預早安排，CoCo的喪禮及出殯儀式將於2023年7月31日及8月1日在位於北角香港殯儀館舉行。7月31日(星期一)下午6時至晚上10時在該館一樓大禮堂進行公眾拜祭，喪禮其餘時間以私人形式舉行。謝謝各位的關心！」



▲李玟日前離世，終年48歲。資料圖片



重溫李玟昔日與各地粉絲聚會

導演孫一曦藉新作解讀親子關係

【大公報訊】由海歸導演孫一曦編劇、執導的兒童影片《海洋傳奇》，早前劇組亮相第13屆北京電影節紅毯後，該片現於內地院線上映，為小朋友們帶來暑期的消閒選擇。

孫一曦導演在英國創作的驚悚電影《素素》，曾以獨特的中英定位及強有力的影像敘事入選蒙特利爾世界電影節、西雅圖電影節、北京電影節等，並由網飛在全球發行。從驚悚片直接挑戰兒童片，孫一曦表示自己強烈地感到「向美而行、向和諧而行」需要首先對小孩子講，而電影是最合適的載體。

《海洋傳奇》的創作起源於導演在青島一家海洋館體驗生活。海洋館工作人員的專業精神、環保志向和具體而微



▲孫一曦希望藉新片讓小朋友獲得更多實現理想的勇氣。

的日常工作與生活，深深打動了孫一曦，而她的創作理想和對海洋動物發自內心的熱愛，也感動了工作人員，於是

彼此支持完成了這部影片。小男孩藉由與海獅交換靈魂而獲得成長的奇妙大屏幕故事應運而生，並獲得了第3屆北京國際兒童電影展金花獎最佳長片獎(2022年)。

孫一曦對記者表示，創作這部以小學生和海洋館動物跨物種友誼為題材的影片，也源於她在海外與多國小朋友相處以及早年拍攝野生救援公益廣告的經歷。

她希望這部電影能表達人與人、人與自然的和諧相處，從而讓孩子們獲得更多實現理想的勇氣以及對家長的理解。這部電影採用了上世紀九十年代樸實無華但扎實的敘事方式，融入了軟科幻元素和女性導演特有的細膩表達。