

羅霖 美麗人生

近年流行「美魔女」這個稱號，是讚美一些保養得宜的成熟美女。說起香港的美魔女，一九九一年的亞姐冠軍，現年五十二歲的羅霖絕對是代表人物之一。羅霖除了擁有逆齡的肌膚，還有一副相當窈窕的身材。對一位要養育三個兒子，又要開創自己的事業以及打理生意的單親媽媽來說，她的努力是很多女士的楷模。今期，這位美魔女大方分享自己的美容以及養生心得，鼓勵女士們一齊締造美麗人生。

大公報記者 溫穎芝 文、圖



▲羅霖於三年前曾推出寫真集



▲羅霖兼顧事業與家庭，令人佩服

最近在電視熒幕上不時見到羅霖，現正在無綫熱播的劇集《宮心計2深宮計》中，她演四司之一的徐司珍，不少觀眾都讚嘆羅霖與另外三司張文慈、康華及張慧儀保養得宜，四位美魔女各展魅力。翻看羅霖的資料，發現原來她自選美之後，甚少拍攝電視劇，《宮》劇更是她首部古裝劇。羅霖早前接受大公報記者訪問，大談今次拍劇的感受，並分享保養心得。

首拍古裝壓力大

談到今次接拍此劇的因由，她坦言是爲了挑戰自己，就像年前她拍攝寫真集一樣。她笑說：「監製小青姐（梅小青）找我拍時，自己都覺得她好冒險。我已經二十幾年沒有拍劇，而且這是我第一次拍古裝劇。」羅霖以往有不少做司儀的經驗，原本都覺得拍劇背對白，自己一定駕輕就熟。但劇集開拍時，她發現有很多四字詞、六字詞，

而且每句對白少念一個字也不行。收到劇本後，她不停地背誦，大兒子見媽媽這麼勤力，原想幫她對稿，但因為他讀國際學校，很多中文字都不懂，唯有只讀尾句（對白）去幫助媽媽對稿練習。她記得首日開工時，面對不太熟絡的心姐（謝雪心）、馬國明及蕭正楠，真是緊張到不得了，其間都有NG。她說：「我要特別多謝米雪姐，她教我不要太大動作，說話要慢些。但這些跟現實中的我剛好相反，平時我忙生意又忙照顧兒子，說話行動都好快。我經常露齒笑，但這個角色就要保持高貴，連開交也是要微笑的。」不過，她很開心可以在自己的演員生涯拍到一部製作如此嚴謹的劇集。拍攝前，外間曾估計這個劇女演員多，是非也一定多，但羅霖指大家相處很開心融洽，亦建立了友誼，大家會互相鼓勵。

羅霖、張文慈、張慧儀與康華在劇中演

尙宮局四司，觀眾大讚四人保養得宜。羅霖更是香港著名的美魔女代表，她聞言謙虛笑說：「我不敢當，香港都有好多美魔女。」她指現在科技發達，有很多儀器可以幫助女生保養，當然她自己也有一套保養方法，亦不介意與大家分享。外在保養方面，羅霖表示自己一年四季都是用凍水洗面的，若天氣凍到只有攝氏幾度時就會用溫水。她說：「太熱的水會令毛孔擴張，容易生粉刺。就算是洗澡，太熱的水也會令皮膚敏感、變乾，久而久之皮膚會變差，冬天最好使用溫水洗澡。」其次，羅霖每天也會敷面膜，護膚品則分冬、夏兩套；夏天主要保濕，冬天則要滋潤。她更有一個小貼士提供給各位愛曬太陽的女士們：「將一塊塊的面膜放在雪櫃，夏天去完游水曬太陽，用凍的面膜敷面，可以減輕皮膚痛楚，也能防止脫皮。」

幕前從商都好玩

外在的保養重要，內在的保養也不容忽視。羅霖多年來奉行少食多餐的生活習慣，平常的飲食多以蔬菜配搭澱粉質，如飯、麵；吃肉的時候，就盡量不配澱粉質食物。她說：「晚餐分量會較少，早、午餐吃得多一點。每天我起床刷牙後，先飲一杯加了一片檸檬的暖水，可以幫助排毒。早餐我多吃白粥、蛋白兩隻以及牛奶麥皮，因為麥皮有豐富纖維，對腸道好，而牛奶可以有助肌肉緊致。一年四季我都不飲凍飲，因為凍飲會令體內積聚脂肪，當然偶爾也會貪吃去食雪糕。」

被封美魔女，時刻都要以靚樣示人，問到會否有壓力呢？她笑言，當這些保養以及飲食方法已變成自己的習慣時，就覺得好簡單。常說這個世界沒有醜的女人，只有懶的女人，羅霖都認同，她笑指自己有時也懶做運動，但每天都會用五分鐘時間做一些拉筋舒筋動作，以防身體容易扭傷，也可以收緊大腿以及減少手臂的「byebye肉」。

女士們愛觀如命，香港近年亦流行醫學美容。羅霖對此表示，自己接受不到整容，但利用醫學美容去微調或是用儀器改善肌膚，她覺得可以的，本身亦有投資醫學美容生意，所以對一些儀器的效用都好熟悉。她說：「我以前做空姐，本身亦愛美，所以有興趣做這門生意。」除了美容生意，年前羅霖亦投資紅酒生意，她說：「做紅酒生意是很開心的，我認識了很多愛品酒的人，大家飲了幾杯，談天說地特別開心，但千萬別飲醉。紅酒不用買太貴的，有些只是百多元至數百元，已有很好的質素。」

做生意之餘要兼顧做幕前的工作，問她喜歡哪一樣多些呢？羅霖想了想笑說：「兩



▲羅霖（左三）拍《宮心計2深宮計》初期遇上拍古裝經驗豐富的謝雪心（前），十分緊張



▲羅霖（右）首拍古裝劇，說話與動作都要慢一些



▲羅霖是一九九一年的亞姐冠軍

資料圖片

至於多年來她少拍劇，羅霖解釋主要是自己怕拍親熱鏡頭，若拍一些要大癲大癢的表情，自己亦怕尷尬。一直到拍攝處境劇《真情》時，因為她每天都要拍攝，才漸漸明白演戲是什麼。而經過今次拍攝《宮》劇，更令她有了戲癮。羅霖相信現在自己有了的人生經驗，亦曾遇過不少挫折，現在演繹角色可以深入一點，亦希望可以繼續有進步空間。



▲羅霖不介意三個兒子入行

網絡圖片

心計2深宮計》，兒子連此劇都未看得明白，因為不太懂中文。她笑說：「我作為媽媽要將真實世界的一面告訴他們，不能給他們幻想。當然他們若裝備好自己要入行，我也不介意。」



▲羅霖保養得宜

服裝：French Connection

後記

幕前，羅霖是一位雍容高貴的美女；生意上，她是一位拚搏的事業型女性；在家庭上，她是三子之母。

羅霖的三個兒子自小有不少機會接觸演藝界，原來他們都曾表示有興趣入行。大兒子Nathan現年二十一歲，曾表示想當演員。羅霖說：「我帶他到片場看真實的情況，初入行一定不是當主角，可能等了一天都是做臨時演員，想當年周潤發也是先

告知兒子娛圈實況

做路人甲的。兒子知道演員路如此辛苦，便打消了入行的念頭，但現在他都有做part-time舞蹈員，之前曾為韓國伴舞。」

二十歲的二仔Jordan則表示，想當模特兒。羅霖笑說：「我叫他先做健身練出六嘸腹肌，他未做過不知道人家都要付出的，現在他是有去健身，但同時在修讀心理學，相信他未必會入行了。」至於九歲的小兒子Jonathan，她笑言已叫他先看看《宮