



■唐詩詠有時亦會於晚上練跑。
唐詩詠lg圖片

熱愛跑步的本港藝人不少，最有名的當然是「上得山多遇發哥」的影帝周潤發，今年將參與年度山界盛事樂施毅行者的黃浩然及「坤哥」吳業坤亦是跑得之人，日常喜愛行山跑步的Natalie亦是其一，更不時於社交媒體分享跑步美照，Fit爆身形及狀態勝過不少年輕少女。

戶外跑步經常會遇上日曬雨淋，尤其是猛烈太陽令不少愛美之人因怕曬黑而卻步，Natalie就分享她的防曬心得：「女生確實會特別留意防曬方面，我自己也是很喜歡路跑的人，有時候也知道日曬無可避免，所以跑步時必定會塗好防曬液，也會戴帽子及太陽眼鏡避免日光直射。衣服方面會以淺色為主，有時會加上風衣或手袖避免手臂曬傷，如果真的很擔心，也可以選擇晨早或傍晚、晚上的時間才跑

步，避開日照最強的時段就沒問題了！」

不過，她也直言擁抱陽光並非壞事：「有時候我覺得可以放下擔心陽光太猛這份執着，偶爾曬曬太陽也是好事。現在很多人都喜歡在健身房做運動，但路跑時的陽光、天氣，包括大自然的景色，都會令人奇妙地放下心中的煩惱和負面情緒，既然已決心做運動了，不如就交給大自然來幫助我們吧，一個月有一、兩次享受曬太陽的日子，不是很好嗎？」

■在戶外活動時，唐詩詠必定會戴帽及太陽眼鏡。
唐詩詠lg圖片



■遇上猛烈太陽，可以穿長袖風衣或手袖避免曬傷。
唐詩詠lg圖片



■唐詩詠熱愛跑步，亦愛享受陽光。
唐詩詠lg圖片

選對時段裝備 無懼陽光變「黑炭」

唐詩詠愛跑

曬曬變靚啲

無論是路跑還是跑進山野，都是讓人快樂的時光，不過戶外跑步與陽光玩遊戲，也容易讓人曬成「黑炭」而令愛美之人卻步。熱愛跑步的藝人唐詩詠（Natalie）就分享防曬秘笈及裝備，更笑言只要防曬做得好，在跑步時定期曬曬太陽才會更加「變靚啲」！

文：郭思華

■唐詩詠指跑步可以放空大腦，讓人平靜。
唐詩詠lg圖片



唐詩詠最愛跑步路線

東岸板道

去年完整開通的港島海濱長廊，從筲箕灣一直貫通至堅尼地城，13公里的長廊全都沿維港海濱而建，尤其是鯪魚涌到炮台山之間的東岸板道路段，可以遠眺維港對岸的啟德體育園，路況亦很寬闊乾淨，非常舒服。

淺水灣至南灣

港島南區的風景很漂亮，由淺水灣泳灘經海灘道、南灣道跑至南灣泳灘來回大約5公里，沿途風景優美，距離亦不算太長。若想增加挑戰性，也可以從深水灣出發跑到南灣，來回約10公里。

山頂

山頂的山徑路線四通八達，可以通往中環、西環、香港仔等不同地方，環繞山頂公園的盧吉道與夏力道環迴步行徑也是我喜歡的路線之一。沿路可以將港島各處美景盡收眼底，距離約4公里亦不會讓人太累。

拋下雜念放空自己 享受每步「心」呼吸

隊的成員之一，不時於本地路跑賽事如渣打香港馬拉松、機場三跑10公里賽等亦看見其身影。不過她笑言跑步最看重的其實是放空自己：「現代人最難做到的就是什麼都不去想，讓頭腦得到休息，但跑步正正給我們一個機會。跑步要留意的事情很多，若忽視呼吸節奏很容易會跑得太快、心跳太高，會變得很辛苦，而在專注呼吸的時候，人就會自然地平靜下來，做到放空自己，這當中每一步都是環環相扣，每一次「心」呼吸都是學問。」

■若不想跑步曬黑，可以選擇於晚上練跑。
唐詩詠lg圖片



■唐詩詠（左）亦是周潤發的跑友之一。
唐詩詠lg圖片