

(上接 C14 版)

陈好 抑郁过 但不是为身材

“断奶后坚持运动，跑步、游泳之类。减少脂肪摄入量，多吃蔬菜，注意营养均衡。我不提倡靠纯粹的饿肚子来减肥。运动和饮食的健康搭配最重要”。



年龄：32岁
宝宝年龄：1岁

去年刚生完孩子的陈好，今年开始复出。起初她以捧场为主，先是为《粉红女郎》电影版站台助威，接着《日出》话剧重演时，又去道贺，如今加盟《新编辑部故事》算是正式开工。谈到当妈妈后的变化，陈好说自己是到什么年纪，就要做什么事。

问到陈好在怀孕期间究竟胖了多少斤，她腼腆地回答说不到20斤，其实这也是产妇通常增加的体重，不过变胖并不是让陈好最为发愁的事，反而是产后的情绪变化有点让她纠结，“刚生完孩子一周也有抑郁的情绪，很难受，想哭，但在月子里又不能哭。那时候老觉得有情绪压着需要释放，老觉得不公平，觉得所有人都得捧着。可能受激素水平影响，后来自然就好了。”

现在孩子快一岁了，陈好也复出拍戏，在照顾孩子和工作方面，如何分配自己的精力？陈好说自己很想工作，总呆在家里什么也不干自己会受不了。加上这次拍电视剧不用去外地，就呆在北京，方便照顾家，就接了，“我可是正在学着兼顾家庭和事业的人啊。”



陈好、袁咏仪、林嘉欣都是在正当红的时候选择生子，并且对于这种变化也泰然处之。



袁咏仪



年龄：42岁
宝宝年龄：5岁

经历了20年爱情长跑的张智霖和袁咏仪早前于2006年诞下一子张慕童(小名魔童)，此前史无前例地蝉联了第十三、十四届香港金像奖影后的袁咏仪产后甘心为家庭将事业退居二位，在家相夫教子，偶尔接戏权当兴趣所至。她坦言自己最不希望看到的就是儿子长大了，指着一个胖胖的女人说那就是我妈妈”，毕竟把自己嫁掉、成为有史以来最漂亮的黄脸婆就是袁咏仪一生的两大理想。

此前香港曾出现拐带儿童事件，身为好妈妈的袁咏仪一度相当紧张，更劝丈夫张智霖带儿子时不要“太潇洒”，她直言自己就是儿子的“保镖”。



林嘉欣



年龄：35岁
宝宝年龄：1岁半

2010年与导演袁剑伟在加拿大注册结婚，同年10月林嘉欣在温哥华诞下女儿Kayla，决定暂别娱乐圈。在海外完成结婚、生孩子两样人生大事，沉寂一年后，林嘉欣于今年2月回到香港拍摄广告，还被香港国际电影节聘请为“赛马会电影学堂大使”。做了妈妈的她，依然保持当年的甜美，身形样貌也已恢复到最佳状态，面对镜头更多了一份成熟的美态。

林嘉欣称，自己从未后悔在正当红时结婚产子退隐，毕竟家庭是她的动力和归属，她表示，即使日后工作再多、再繁重，自己也不会像以前那样焦虑了，而且，说不定哪一天，自己心血来潮，还想再生一个。

■ 即将复出

小S

今年4月5日，小S剖腹产下三女儿Alice，36岁的她生完孩子后决定封肚，直呼“女人！真的不是人干的！”



小S产后22天已狂瘦了8公斤，距离标准体重43公斤还有3公斤，她产后第10天穿调整型内衣，不仅乖乖吃月子餐，还把月子餐的一半拿出来与老公许雅钧分享。其老公在微博上透露目前小S身材已恢复，但还打算回家后努力运动，带许老三散步，踩滑步机，为5月底复出主持《康熙来了》做准备。自信满满的小S不仅开始想穿高跟鞋，更放言“线条应该很快跟我重逢”。

小S刚刚宣布第三胎还是女儿时，大家都替这位豪门媳妇捏一把汗，担心她没生男丁遭婆家嫌弃。不过她自己倒表示私心得以实现，因为她自己就是家中三姐妹中的老三，她还强调丈夫跟婆家从来没有给她生子的压力。

陈慧琳



已40岁的陈慧琳今年3月21日又喜得第二子刘琛(小名“小笼包”)，她曾在2009年时产下大儿子刘升(小名“虾饺仔”)。令人称奇的是，陈慧琳产子后身材并不发福，产后的神态也与其他妈妈大相径庭，甚至一度被传是假怀孕。

这几年陈慧琳的肚子和工作都没闲着。去年初，陈慧琳借着参加活动之际大方公布了自己通过人工受孕再度有喜的消息，并透露是双胞胎，只可惜没多久孩子流产。年底，陈慧琳再次人工受孕成功，过了3个月，陈慧琳立即与大家分享了这个好消息。时隔三年，陈慧琳又再次选择了同家医院为自己接生，产后立即出现在大家眼前，一如当初生完“虾饺仔”那般神采奕奕，身材苗条。

上月初，还未坐完月子的陈慧琳带着大儿子和老公一起到九龙湾看演出，天生工作狂的她已计划本月全面复出。