

TPG/Getty Images

和朋友比賽減重 楊謹華瘦到亂經

◆看中國訊

女星楊謹華近期受台灣肥胖醫學會邀請擔任「減脂保肝衛教大使」，分享自己的體態管理與養身哲學。身為演員，她坦言過去拍戲或出席活動前，會希望自己再瘦一點，一度很在意體重機上的數字，如今觀念卻大轉變，認為「瘦不代表健康」，比起體重，更在意身體組成、肌力及脂肪狀態。

擔任「減脂保肝衛教大使」後，楊謹華希望把正確的觀念分享給更多人，「我們常常只在意體重機上的數字，卻忽略了並非越瘦越健康。」

過去自己也曾認爲體重下降就是好事，但後來才明白，重要的從來不是少了幾公斤，而是減掉了甚麼。體重下降，不一定代表減掉的是脂肪；瘦下來，也不一定代表身體更健康。她坦言，過去一直以爲脂肪肝是肥胖者才需要煩惱的問題，接觸衛教信息後才知道，即使外表看起來不胖，也可能因爲內臟脂肪堆積而面臨脂肪肝風險。

談到過去的瘦身經驗，楊謹華坦言曾嘗試過不少方法，包括嚴格控制飲食。雖然成功瘦下來，卻經常感到精神不濟、體力下滑，也因爲壓力太大導致生理期失調。

她現在回頭看，認爲當時只顧著追求體重下降，反而忽略身體發出的警訊。

擔任大使後，楊謹華也計劃發起「養肝 Challenge」，邀請大家從量腰圍、關心體脂肪到定期健康檢查做起，一起關注脂肪與肝臟健康。至於第一位想邀請參加挑戰的人選？楊謹華毫不猶豫點名老公。她笑說，每次聽到另一半說自己只是「幸福肥」，都忍不住提醒對方：「幸福肥其實也是脂肪。」希望夫妻倆能一起養成健康習慣、彼此督促。

被問到如果要在「奧斯卡影后」與「漂亮的肝臟」之間二選一？楊謹華完全沒猶豫秒選後者，爽朗笑答：「當然要先有漂亮的肝，才有體力去拚影后啊！」她提醒大家，健康絕不是越瘦越好，別讓體重機上的數字綁架了人生，減掉內臟脂肪、守護肝臟健康才是眞正的眞本事。

蔡依林9點半要睡 晚7點準時關手機

◆看中國訊

天后蔡依林《PLEASURE》世界巡迴演唱會2026最終場圓滿收官，近期進入休假模式，出席Uber代言活動，除了再次揭密「9:30pm準時睡覺」，更透露自己晚上7點就會讓手機關機，直接進入「完全淨空」的me time，笑說：「如果要找我，就要隔天早上才會找到我。」

蔡依林日前正式接下 Uber 代言，官方當時故意賣關子，只丟出「9:30pm 準時睡覺天后」的線索，讓外界一猜就想到生活作息規律的她。

本人也親自揭開早睡習慣，透露自己晚上 7 點手機就會關機，「可以享受 me time，也想要泡泡澡，放鬆一下。」至於爲何能 9 點半準時入睡，她笑說：「九點半睡覺，大概就要提前準備，睡前要洗澡啊，摸東摸西。」

不過天后的「休息時間」可不只是單純早睡，蔡依林更透露，晚上 7 點關機後，等於正式進入沒有社交的狀態，「那是沒有社交的日子，完全淨空的時候。」如果此時才想聯絡她，恐怕只能隔天再試，「如果要找我，就要隔天早上才會找到我。」她也說，手機平常很少開聲音，進入待機狀態後就不會處理重要事情，「七點還會回信息，但重要的東西，要思考，就沒辦法在待機狀態。」若眞的碰上重要工作，只能破例延後睡眠。

除了休息，蔡依林平時出門也經常使用叫車服務，甚至出國也是如此。

被問到是否曾經在車上被司機認出，她笑說：「我不知道，但他應該不會轉過來看，名字都用代號。」不過她確實碰過車內剛好播放自己歌曲的情況，當下氣氛多少有些微妙，她坦言：「我有一點尷尬。」至於遇到愛聊天的司機？她直率表示「蠻少的」，但也曾有司機發現身份後說：「非常榮幸。」只是天后搭車待遇並沒有特別不同，「沒有免費，叫車就要付費。」

蔡依林表示，巡演目前告一段落，將會放假半年左右，預計去中歐旅遊。



攝影：鄭清元/中央社

外界最關心的下一步，則是蔡依林是否會登上臺北大巨蛋。對此她也親口鬆口：「有計畫，想要明年唱一下，計畫希望可以年初。」目前演唱會相關細節仍待官方公布，但蔡依林已確認有相關規劃。音樂方面，她透露今年還有新作品，「有新的音樂錄影帶」，至於是否推出情歌專輯則沒有把話說死，「會不會情歌做一做，又突然想做快歌，走一步算一步。」

李浚赫中13億 竟然不辭職

◆看中國訊

如果某天發現自己中了 13 億韓元的六合彩，你會辭職嗎？李浚赫在新劇《中了樂透頭獎也要上班》中獲得頭獎，隔天卻還是照常打卡上班；帳戶裡多了 13 億韓元的他，面對公司的心情早已完全不同。

韓國 TVING 原創劇《中了樂透頭獎也要上班》，將於 9 月 10 日搶先上線，9 月 14 日起在 tvN 電視臺播出。全劇共 10 集，由李浚赫攜手徐現宇、吳代煥主演，把上班族夢寐以求的「人生逆轉」，變成一齣笑中帶淚的職場生存記。

李浚赫飾演的業務組長「孔恩泰」，意外中了 13 億韓幣六合彩，卻沒有選擇辭職，反而繼續乖乖上班！「中了頭獎爲甚麼還要工作？」的反套路設定，讓他開始重新看待工作、人際關係與自己的生活。導演尹永斌希望即使遇上巨大幸運，仍努力守護平凡日常的人物故事，爲正在努力生活的人帶來安慰。

申敏兒《再婚皇后》 休夫改嫁李鍾碩



Pier Marco Tacca/Getty Images

◆看中國訊

申敏兒、朱智勛、李鍾碩、李世榮主演的Disney+ 史詩級浪漫韓劇《再婚皇后》，正式定檔於11月4日獨家上線！該劇改編自NAVER瀏覽量突破29億次的超人氣同名網漫，日前更獲選在第31屆釜山影展「On Screen」單元搶先播映，成為今年備受矚目的串流韓劇之一。

《再婚皇后》故事聚焦於深受人民愛戴的東大帝國皇后娜菲爾，以及她的丈夫、東大帝國皇帝索本修間逐漸破裂的婚姻關係。隨著帝國局勢日益動盪，索本修竟愛上逃亡奴隸出身的女子菈絲塔，不惜一切代價都想將她留在自己身邊。

面對丈夫的無情背叛，娜菲爾選擇捍衛自己的尊嚴，最終同意索本修納妾的要求，但只提出一項條件，那就是要允許她改嫁給西王國王子海因里。

隨著一場震撼帝國的離婚與再婚風暴掀起，愛情、欲望、權力與悔恨交錯之間，不僅改變了衆人的命運，更牽動整個王國的未來，娜菲爾也將在這場權力之爭中，奮力奪回原本屬於自己的一切。

Disney＋ 同時釋出四位主演的個人款海報與預告，作品集結華麗卡司陣容，由申敏兒飾演皇后娜菲爾；朱智勛飾演皇帝索本修；李鍾碩飾演西王國王子海因里；李世榮則飾演逃亡奴隸出身的菈絲塔。

主演申敏兒期待表示希望重現漫畫中的精彩橋段，也預告劇中將有許多華美的場景呈現，朱智勛則信心喊話：「相信我們能爲觀衆帶來全新的多巴胺體驗。」

該劇由《驅魔麵館》編劇呂智娜執筆，《聽見你的聲音》、《皮諾丘》的導演趙秀沅執導，李鳳輦、崔代勳、鄭英珠、朴浩山、南潤浩等人共同參演。

張睿家求婚 挑戰穿新娘婚紗

◆看中國訊

演員張睿家在戲劇《阿松與阿暖》挑戰穿上白紗和柏妍樺求婚，回想起這幕，穿上婚紗的張睿家直呼超奇妙，笑稱自己秒變金剛芭比，還有種奇特的反差萌，也意外製作單位竟能找到男生尺寸的婚紗。

首次挑戰穿上新娘婚紗，張睿家直呼「超奇妙！」他身材比較壯，穿上後瞬間變身「金剛芭比」，連自己照鏡子都忍不住笑，他也笑稱，穿上婚紗後立刻成爲全場焦點，直呼這是「一輩子難忘的解鎖體驗」。