

## 安室 奈美 似 安室奈美惠:她的人生比电影精彩



[>>> ビデオを見る <<<](#)

## 40歲、生了1子身材依舊辣翻天！安室奈美惠從沒胖過的飲食、運

安室奈美惠(Namie Amuro)，年9月20日出生于日本冲绳县那霸市，日本女歌手、演員。年加入爱贝克思，10月，推出单曲《BODY FEELS EXIT》。年结婚 出道25年，40歲日本樂壇天后安室奈美惠，選在昨日(9/20)生日時爆炸性宣布一年後退出歌壇，震驚國內外粉絲，這位天后受矚目的不僅是她的動人歌聲和時尚 安室77年出生 92年出道 平成三大歌姬前文有提到是出道时间差不多的三位歌姬 So 安室无缘于所谓的三大歌姬的虛名 不过在年左右的时候安室奈美惠和华原朋

### / 从女团里单飞出来的少女歌姬 /

AV女優Hikari激似安室奈美惠(右)。(圖／翻攝網路，合成圖) 據知名AV評論家一劍浣春秋表示，原本Hikari是以「素人」、「大學生」的身份在攝影會上露臉，但因在劇中，安室和美惠兩人有很多彼此才懂的「笑點」、更有許多看似幼稚其實很受用的「小情趣」，像是美惠總會在吵架後要安室說「我愛妳」，並 84 6.【未经允许 禁止二传二改】明菜90年代的抒情演绎渐入佳境，这首《LOVE BRACE》充满了成熟女性的魅力，台下的安室也发出了“等我下次入榜，希望明菜也能

## 组图：安室奈美惠奢华写真 性感透视装似孔雀\_高清图集\_新浪网

Sep 2, 安室内美惠奢华写真 性感透视装似孔雀,新浪娱乐讯 日本歌姬安室奈美惠登上《Vogue》日本号10月封面，奢华孔雀装展现知性一面，其中镂空装露性感酥胸。新浪 年，安室走向離婚，同時也離開已經逐漸凋零的小室家族。安室說：「我當時想著，離開小室的安室奈美惠該怎麼辦？」因此，有一陣子她改名 日本天后安室奈美惠從9月宣布引退後，不僅對日本投下震撼彈造成動盪，連亞洲歌迷也感到萬分不捨，而她歌壇最後代表作《Finally》終於在11/8正式推出，還沒發

## 最華麗的告別！永遠的天后安室奈美惠：「我. ELLE

ELLE風格路跑 天天地球日 時尚潮流 美容保養 美好生活 訂閱 電子報訂閱 紙本訂閱 加入我們.史萊恩 YouTube.廣告 內文未完請往下捲動.如果你還記得劇情的話，有沒有發現每次謝安室下班很累、不發一語、只是想坐在床上看報紙時，陶美惠都會使盡全力要吸引安室注意，而安室最後也會因為美惠不斷使出各種花招，以及丟出的種種話題而把注意力從報紙轉移到美惠身上。其實，兩人這段「睡前談話」是情侶間維繫感情很重要的關鍵。不論再忙再累，在一天結束之前，懂得「分享」彼此當日的的生活及發生的趣事，是讓感情更加緊密的催化劑，如果兩人白天的生活已經各自忙碌，晚上又懶得開口聊天，那麼總有一天會變得越來越不懂彼此，甚至漸漸疏離。雖然在劇中美惠常常「白目」地惹安室生氣，但同時美惠也是個很懂得撒嬌及察言觀色的女人，如果她發現自己有點「太過份」，就會立刻收斂地對老公撒嬌：「老公你真的生氣嘍？不要生氣嘛～」雖然安室還是會一臉無奈，但其實內心是又好氣又好笑，暗自覺得自己的老婆很可愛！所以說「撒嬌女人最好命」，千萬不要浪費了這項「女人特有的權利」，適時地撒嬌絕對是增進彼此感情的重要潤滑劑。大家有沒有發現，安室和美惠不只是夫妻，他們也是彼此最好的朋友。美惠總有說不完的話題、變不完的花招，讓安室的生活變得更加豐富有趣；而安室也總是耐心傾聽，即便他工作非常疲累，也不忘給予對方回應。其實，情侶間如果沒有共通的話題，感情很難維持下去，能夠和另一半談天說地、天南地北地聊，那是愛情能夠一直維持熱度的關鍵，因為你們喜歡聽彼此說話、好奇彼此的生活，同時身為彼此的摯友及情人，是愛情中最完美的狀態。在劇中，安室和美惠兩人有很多彼此才懂的「笑點」、更有許多看似幼稚其實很受用的「小情趣」，像是美惠總會在吵架後要安室說「我愛妳」，並在聽完安室的告白後，跳起《墓仔埔也敢去》逗對方開心。雖然劇中的表現方式比較誇張，但重點在於兩人擁有共同的「幽默感」並懂得

體諒，除了願意花心思去逗對方開心外，也願意去了解對方做這些舉動的理由，即便一開始可能沒有戳中安室的笑點，但在理解美惠的用心後，安室也會默默地會心一笑，這就是所謂的「甜在心裡」，而愛情也就是因此而越發茁壯。最後，「各退一步海闊天空」看似是老生常談，但卻再真實不過！以安室和美惠來說，他們雖然吵架歸吵架，但到最後安室總會哄她、而美惠也會反省道歉，「亡命天涯綠色小包包」從來都只是道具，它其實也象徵著「彼此的溝通」。美惠拿出「它」，就像是我們對另一半說出心裡的感受；而安室看見「它」把美惠拉回來，則像是對方表達的理解與包容。任何感情都需要「照顧」，它就像身體一樣會「生病」，而體諒、包容與適時的退讓正是感情裡不可或缺的解藥。More From 跟我這樣做。浸泡溫水澡 在演唱會彩排後，安室奈美惠會立刻回飯店泡澡一小時緩解疲勞，還會特地添加香氛精油放鬆心情，甚至倒入純日本酒讓身體熱起來，提升新陳代謝，消耗熱量。不過有個小提醒，溫度別太高，別在睡前1小時內泡澡，否則肌膚容易變乾，也不容易入睡唷！.酵素+低胰島素飲食 安室奈美惠身材不走樣的秘密就是補充酵素，刺激腸胃蠕動，維持平坦小腹，而低胰島素飲食能盡可能不要提高血糖，避免讓脂肪附著體內的胰島素分泌，安室奈美惠以少吃澱粉和糖，多吃蔬菜水果和蛋白質為主。淋巴刮小臉 女星最在意的就是上鏡美不美，害怕臉太過浮腫，總是笑著說自己是易胖體質，一不注意臉就會圓的安室奈美惠搽保養品時，會順便輕刮臉頰兩側，促進淋巴流動，消除臉部腫脹，讓自己隨時維持小V臉狀態。跳舞運動兼練習 細心準備每一場演唱會的安室奈美惠，在開始前一個月，每天至少排練跳舞6小時以上，甚至還會穿緊身褲維持腿型，在休息空檔時，她會邊聽即將表演的歌曲邊快走或跑步，強且大且間斷的有氧運動，支持她身材永遠如此動人。延伸閱讀：50歲腹肌竟然如此驚人！影后妮可基嫻「超人式」讓四肢、肚子小一圈！辣腿、纖腰、翹臀太惹火！「鐵肺天后」亞莉安娜勁練3動作燃脂效果超猛烈！不用抽不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 點我下載APP 按我看活動辦法.自由影音 即時熱門 政治 軍武 社會 生活 健康 國際 地方 蒐奇.自由電子報APP 自由電子報粉絲團 自由電子報Line 自由電子報Twitter 熱門新訊.未滿18歲 或不同意本條款 離開.我同意 我已年滿18歲 進入.BEAUTY 美妝話題.身高公分，體重僅有41公斤，40歲還能維持這種身材真的太狂啦！出道25年，40歲日本樂壇天后安室奈美惠，選在昨日(9/20)生日時爆炸性宣布一年後退出歌壇，震驚國內外粉絲，這位天后受矚目的不僅是她的動人歌聲和時尚風格，早已產下1子，身高公分，僅41公斤的姣好身材也備受關注！iStyle搜查安室奈美惠所有飲食和運動技巧，一窺天后的養身祕訣。浸泡溫水澡 在演唱會彩排後，安室奈美惠會立刻回飯店泡澡一小時緩解疲勞，還會特地添加香氛精油放鬆心情，甚至倒入純日本酒讓身體熱起來，提升新陳代謝，消耗熱量。不過有個小提醒，溫度別太高，別在睡前1小時內泡澡，否則肌膚容易變乾，也不容易入睡唷！請繼續往下閱讀 TAG: 安室奈美惠 瘦身 減肥 實用技巧 正確飲食 實用 飲食 健康飲食.RELATED POST. 以下是日本音樂記者Kanao Hayakawa，為ELLE TAIWAN獨家撰寫的精彩封面故事。從年開始負責採訪安室奈美惠的她，自年到年期間，以官方撰稿人的身分為安室奈美惠的作品寫評價、寫演唱會報導，以及進行時尚雜誌的採訪等，親眼見證天后這一路上的蛻變與成長，以及這25年精彩的音樂歷程。不同於舞台上的冷豔，私底下的Pop Queen很謙虛，是擁有「一般感覺」的人。安室用沈靜的口吻這麼說。除了直接向歌迷告知引退的告別巡迴演唱會之外，長年在舞台上不曾說過問候以外的話的Pop Queen，在訪談時說的話也絕對不算多。這樣的她，自宣告引退的去年9月以來，現在正處於極致騷亂之中——發行最後精選輯《Finally》、舉行最後的東京巨蛋演唱會「namie amuro Final Tour ~ Finally~」，以及在台灣結束亞洲巡迴演唱會最終場。電視節目全都在播放她的特輯，包括本雜誌在內，最終預定有約20家時尚雜誌請她當封面。不僅如此，透過服飾、影像等來回顧她25年來的軌跡的體感型展覽會「namie amuro Final Space」，目前也正在東京、大阪、福岡，以及安室的故鄉沖繩舉辦。在引退當天，據說沖繩還會同時舉辦煙火大會。《Namie Amuro》。結果，安室奈美惠成為唯一在10幾歲、20幾歲、30幾歲、40幾歲，跨四個年齡層獲得百萬暢銷唱片的日本女性歌手。安室奈美惠以少女團體的主唱之姿出道，是14歲的時候。跟害羞內向的少女時期一樣，她現在還是很崇拜Janet Jackson和En Vogue、TLC、Sheila E.穿著高跟鞋唱歌跳舞的永遠的Pop Queen.以我個人而言，我第一次採訪她是在年。此後15年，比誰都熱愛舞台的她，無論在什麼時候，說出來的話都不曾動搖，正直而誠實。站上舞台的瞬間，安室奈美惠會化身為穿著細跟長靴的百年一見孤高Pop Queen。觀眾立即成為她的歌聲和舞姿、服裝及笑容的俘虜。她一定擁有能在瞬間看穿現在的自己需要什麼、不需要什麼的天賦，以及能將觸及的一切事物變成寶石的魔力。所以，雀屏中選的創作家才會覺得能和安室奈美惠共事，是他們的驕傲。像安室奈美惠這種生來注定成為巨星的人，應該不會再有第二個吧。ELLE：你平常喜歡做甚麼？.Namie：完全甚麼興趣都沒有……想看的電視節目，睡前一次看完吧！(笑).ELLE：現在有甚麼令你最高興的事情？.Namie：最近很喜歡看連續劇，有時候喜歡邊看邊吃零食！(笑).ELLE：是哪一部連續劇？.Namie：其實之前的都沒看，是剛好看到藤岡靄主演的《基度山伯爵——華麗的復.ELLE：最近讓你大笑的一件事？.Namie：看動物的電視節目吧！看了以後一個人大笑，笑出聲音來。我推薦大家可以上網去搜尋「草泥馬」、「夏天」、「被剃光光」的影片，非常好笑。還有「袋鼠打拳」，因為主人養的狗被袋鼠扣著頭了，於是主人跑去救他的狗，然後就像是打拳擊的樣子向袋鼠揮拳，所以袋鼠被嚇到了，袋鼠露出好像人被怔住的表情很有趣…ELLE：甚麼事情會讓你哭呢？.Namie：其實我常常哭，特別是看電視節目播出關於那種溫暖人心的故事，就會容易被感動到。自己覺得痛苦的事情，我可以去接受忍耐，但反倒是看到別人悲傷的故事，就沒有辦法。ELLE：未來還會想要造訪台灣嗎？.Namie：我想會吧！因為以往我都只是去辦演唱會，沒有真正的去造訪過，所以以後應該有很多機會可以去看看。ELLE：對於台灣，有沒有印象特別深刻的事情？.Namie：我每次去台灣的時候，其實有個粉絲，她每一次都會在，在機場在飯店都會看到她。但是這一次演唱會居然沒有看到她，我就有點擔心，還以為她生病了還是怎麼樣 有點擔心，結果是因為她來了東京演唱會。ELLE：所以說到台灣就會想起她的臉？.Namie：對，說到台灣都會想到她。ELLE：喜歡台灣美食嗎？.Namie：嗯，台灣料理真的很好吃！不過記得上次去了一家蛇的專賣店 日本電視台電視節目《千奇百趣大挑戰》拍攝時候去的），印象很深刻，店門口放了一條大蛇，我以為是要吃大蛇，結果是一種小的蛇。但其實我是非常害怕蛇的…ELLE：你的生肖是屬蛇吧！.Namie：對啊，我是屬蛇，所以要是吃蛇的話，就算吃同類了。笑.獨家封面珍藏《ELLE》9月號紙本雜誌 這裡買.ELLE風格路跑 天天地球日 時尚潮流 美容保養 美好生活 訂閱 電子報訂閱 紙本訂閱 加入我們.By Dominique Chiang.螢光高領背心、綁帶黑罩紗、PVC膠片洋裝(ALL BY PRADA)。。ELLE TAIWAN.流蘇燈芯絨洋裝、馬毛高跟鞋(SAINT LAURENT)。ELLE TAIWAN.V領抓摺洋裝、腰帶(BOTH BY VERSACE)。ELLE TAIWAN.每人心中都有一首安室奈美惠12首經典背後有故事.More From 封面人物。