

日花八小時綵排 自訂飲食三大法

華仔盼個唱見 六塊腹肌

華仔繼每天進行八個小時的練歌和排舞後，還會抽時間健身，包括跑步練氣、舉啞鈴、伏地挺身和不同類型的腹部運動；飲食方面亦全面作出配合，每逢演唱會，華仔必定搬出秘招三大戒律，這次更於兩個月前就開始再度戒煙、戒鹽、戒澱粉的日子。為了應付一整天的工作量，華仔尤其重視早餐，所以他會以一份麥片粥配上一杯熱咖啡，既輕量又能涉取足夠的營養；午餐和晚餐分別是蔬菜堅果沙拉和蔬菜沙拉配以少許水煮肉；每天還會喝果汁，以及滋潤湯水充電。

誓言對歌迷不離不棄

劉德華每次的演唱會都一定有一個主題，其中的音樂劇更是華仔演唱會的重頭戲之一。這次為了讓大家更投入於演唱會中，華仔百忙中特別抽出時間親自製作了三個MV，以分離、相聚和繼續談情作為故事架構，並與音樂結合為背景串連成一個愛情音樂劇故事。華仔不僅自己構思，還自己寫旁白並親自配音。而三個MV將分段在官網演唱會上陸續播出讓大家先睹為快。今日起華仔將帶領大家提前三星期來到《ALways劉德華世界巡迴演唱會2013》穿越時空談愛。華仔：「這輩子不夠愛，下輩子繼續愛。」這也正如這次演唱會名稱Always(永恆)意義一樣，更代表着華仔與歌迷間不離不棄的恆恆。

香港文匯報訊(記者 植植)《ALways劉德華世界巡迴演唱會2013》將於9月11日在上海揭幕，一向追求完美的劉德華早已積極備戰，每天花上八小時綵排之餘，更賣力健身重現六塊腹肌，為此還要配合自訂的飲食三大戒律。華仔向來注重健康，但為了在個唱中以最佳狀態登場，華仔更內外兼備、雙管齊下操練。



華仔每天進行八個小時的練歌和排舞。



華仔午餐是蔬菜堅果沙拉配以少許水煮肉。

華仔大曬「老鼠仔」。

鄺美雲享受拍拖唔諗結婚

香港文匯報訊(記者 李思穎)鄺美雲(Cally)昨日出席香港鐘錶展記者會，名模Ana R、Rosemary現場展示各款得獎設計及精選名錶，由於Cally是評判之一，故此旗下產品並沒參賽。Cally昨日特地戴上自家設計價值數十萬元的粉紅色鑽石錶，她透露公司開始推出鑽石錶已有一年，全部都是自己設計，價值由數十萬元至數百萬元，當中不乏設計情侶表，但Cally無意為自己設計情侶錶，她甜笑說：「我都無見過男友戴鑽石錶，她較喜歡運動型的錶，也沒打算特別去設計，除非他來訂購。」他們喜歡穿情侶裝嗎？Cally也沒刻意去想，亦沒試過，最多都是穿差不多的T恤和普通打扮，其實要穿也沒所謂，但真的忙到沒時間去想。Cally和男友都是大忙人，不可能每日見面，二人便用周末和假日時間爭取相聚，有忙忙到沒時間計劃婚事？她謂：「唔諗啦，唔需要，拍拖都一樣，而且他搬理過九龍住，現在我們住得很近好方便，他來我屋企只需十分鐘車程。」Cally亦不會考慮同居，因家中已有愛犬cash，(男友會唔啱醋?)唔會，大家各自有空間比較好，如果早起身有人嘍度會不方便，所以暫時未想結婚，拍拖更好，有較多神秘感，對方會對你好一些。下個中秋節，Cally表示男友家人的屋企剛裝修完入伙，所以到時會和他的家人一齊過節。向來喜歡探訪老人家的Cally，不主張派月餅給老人家，因他們多數有糖尿病，不宜吃太甜和太膩的月餅，所以Cally建議送生果等健康食品，或者給他們利是更實際，通常Cally會選擇其他日子去探訪一班長者。

Rosemary早知Cara懷孕

又訊，近期甚少行騷的Rosemary透露這陣子都會在港，應該會做更多工作，問到是否有富貴男友Jason照顧，可以減少行騷？她否認說：「唔係，因有其他工作，會兼顧做音樂和電影。」說到Cara G.懷孕，Rosemary說之前一起工作，所以在她未公佈前已知喜訊，準備送她得意bb衫。而Rosemary的男友正在洛杉磯工作，她笑說大家會有三星期見不到，一切會逐步來，結婚只是時間的問題。Ana R知道Cara G.有喜，亦送上恭喜，問她心急結婚嗎？她說：「我們是不同年齡層，自己暫無結婚計劃，不過本週六會到英國首次會唔男友的家人，現在心情很緊張，由於男友生於大家族，自己有韓國血統，根據亞洲習俗要送大量禮物給對方家人，而有西方思想的男友便說不需要，但媽咪都提醒我要送禮，自己都會依着去做。」



名模Ana R、Rosemary展示各款得獎設計名錶。



鄺美雲特地上自家設計價值數十萬元的粉紅色鑽石錶。

林欣彤「細粒」搶鏡



染了金髮的林欣彤(左)站在官恩娜身旁時矮了一截。

香港文匯報訊(記者 梁靜儀)林欣彤(Mag)與官恩娜(Ella)昨日到沙田為服裝店的開幕禮擔任剪綵嘉賓，身形嬌小的Mag站在Ella身旁時矮了一截。阿Mag不諱言很多人都指她生得「細粒」，但有時出席多藝人的活動，反而因凹了下去而更突出，所以她也沒想過增高，加上已發育完畢，或者拉多些筋。問到可接受到男朋友比自己矮嗎？她說：「自己已好矮，應該好容易便高過我，所以我相信唔會發生。」Ella笑言好喜歡剪綵活動，因很有喜慶感覺。說到她結婚更喜慶？她即表示不介意做人情，故寧願收到朋友的「紅色炸彈」。她坦言之前見到妹妹結婚有很多繁文縟節，感覺很麻煩，故將來有機會結婚，可能會選擇旅行結婚，同時又可環保。她現時去飲宴也不吃魚翅，每星期又會吃一日齋。近日瘦了，她仍有包包面。她即緊張的說：「我有，係真下巴，零四年入行到現在都係這個下巴。」她自爆之前試過被陌陌生女士摸她的下巴驗證是否真的，對方摸完便走了。

黃日華沒拉攏三哥過檔



香港電視新劇《歲月樓情》演員黃日華、夏雨、鮑起靜、林利、關寶慧、唐寧及新人鮑康兒等一起影大合照。

香港文匯報訊(記者 李慶全)香港電視新劇《歲月樓情》昨日於大窩口社區中心拍外景，劇中演員黃日華、夏雨、鮑起靜、林利、關寶慧、唐寧及新人鮑康兒等差不多齊人開工，昨日拍一場中秋聯歡在台上玩踩波遊戲，未知是否太過投入，飾演姜皓文女兒、曾參選08年亞姐的鮑康兒，穿短裙蹲低身換波時不小心接連露出打底褲。事後她表示並不知自己走光，但她已做足安全措施有着打底褲，其實平日她都好小心，劇中也不用她性感演出。

黃日華透露《歲月樓情》現拍到第五集，劇組曾為試反應將首集剪輯成五分鐘宣傳片上載網上，點擊率排在眾劇集的第三位。不過也希望政府能早日發出電視牌照，華哥笑指感覺也很樂觀，因見到老闆王維基面口和語氣也開朗了，相比最初「極埋口面」好得多。至於同是「五虎」的苗僑偉(三哥)傳過檔簽香港電視，華哥笑說：「昨日見到老細都無講過，應該不會吧。三哥跟志偉、TVB老細這麼好關係，表面看就應該不會。」有傳華哥曾做中間人拉攏？他表示沒這樣做，總之一切就等發牌，到時便不用綁手綁腳可以正式招兵買馬。

朱慧珊稱亞視開劇屬正常



左起：余思敏、朱慧珊與何嘉莉出席護膚品牌午餐。

香港文匯報訊(記者 吳文釗)朱慧珊、鄭中基太太余思敏與何嘉莉等昨日出席護膚品牌午餐。近日有傳亞視為保免費電視牌照，決定再開劇重拍經典作《天蠶變》，朱慧珊認為亞視開劇也很正常，讓藝人多些工作，公司又能賺錢。有指亞視視邀楊恭如回巢拍劇，朱慧珊表示她也是從報章中得知，問她有否找好友葉玉卿回巢幫忙，珊姐說：「早前無錢找她，卿卿有問過我意見，不過最後卿卿的先生反對，其實我都認為這個時候不太適合，始終三個小朋友選細，大女對她寸步不離，一拍劇就要三、四個月，到時小朋友怎麼辦？」鄭中基太太余思敏(Sammie)笑言女兒上了兩星期學前班令她消瘦不少，她說：「因因由首天上課至今都忍不住哭，爸爸陪她上首天課後就離港拍戲。」余思敏表示很多家長朋友都鼓勵她多生一個，她也表示有計劃但順其自然。何嘉莉的兒子也有一歲大，但她不急於為他找學校，怕給困困太大壓力。泰國白龍王日前因病逝世，嘉莉表示入行時曾與容祖兒一同見過對方，她說：「記得楊媽去(楊受成)和我們說見白龍王時要素顏，但最後我和祖兒都有化妝，因為感覺不會像面青口唇白。」

尹飛燕難忘與聲姐初入行



鄭融、張惠雅、胡鴻鈞、尹飛燕、葉振棠及華娃等出席《耆英饒鐘8小時》記者會。

香港文匯報訊(記者 梁靜儀)鄭融、張惠雅、胡鴻鈞、尹飛燕、葉振棠及華娃等昨日出席《耆英饒鐘8小時》記者會，今年擔任「饒鐘大使」的周聰及梁舜燕亦有出席呼籲。鄭融表示因媽媽做老人服務，所以經常會跟媽媽去老人院做探訪，而下月四號舉行的《耆英饒鐘8小時》亦會參與及獻唱為長者打氣。鄭融透露稍後會推出新碟，之後十月會再推出新曲精選。

首次參與饒鐘的名伶尹飛燕，表示應有錢出錢，金錢不多就身體力行。她又指減肥多年的兒子阮德鏞當日也會參與，並會擔任司儀。發福不少的阮德鏞被問到當日會否偷食？他笑：「我唔會偷食，好乖，(會有準備?)去之前食飽些，陣間要耆英扶返我就唔好嘍。」燕姐則不擔心當日會捱肚餓，因平日做大戲經常十個八個鐘唔進食。談到名伶陳劍聲日前因腸癌逝世，燕姐慨嘆地說：「聲姐過身前兩日我也有前往探望，當時聲姐已瘦到落晒形，她的家人都界心理準備我們，話係呢兩日，同聲姐做咗幾十年姊妹，聽到個心都唔舒服。」她指聲姐過身當日自己因有工作在身未能前往，而7號設靈當晚因要演出，故將不會前往拜祭，翌日出殯她則會前往拜祭，見老友最後一面。燕姐談到與聲姐相識了四十年，最難忘是大家初入行時一起捱的日子。