黃佩霞 教你穿牛仔褲做瑜伽 輕鬆四部曲 你我都做到

一向以來，在悠閒場合，相信大家喜歡穿牛仔褲，無疑是簡單易襯，很多服裝總是較容易配搭。中秋節剛過去，意味着已踏入秋天，很多秋天服裝一湧而來，不少明星都穿上各式各樣的全新秋冬系列出場，令今季時裝舞台大放異彩。今期，筆者特別訪問了黃佩霞，她為我們帶來了多個簡單易做的瑜伽動作，令你就算穿牛仔褲也能做得到，在穿牛仔褲的同時，又能做一做運動，身體也健康一點。

文：吳綺雯

攝：James Whittle、雨文

首先，黃佩霞穿上，全新的LEVI`S REVEL塑身牛仔褲，她示範了四個瑜伽動作，這幾個動作，筆者都試過，的確是令部分肌肉有繃緊的感覺，只是沒想到穿牛仔褲的她，做起瑜伽動作時都游刃有餘。可見這條牛仔褲的柔軟性，而且在辦公室或家中都輕易做得到。

今次是黃佩霞特別想出來的四款瑜伽動作可於平時都做得到，就算你穿牛仔褲，都能輕易做。如果你太忙碌，也不用花時間特地走到健身中心，可以在平日的時間，工作休息一刻，花數分鐘時間，做做以上的瑜伽動作，相信你會有意想不到的收穫，大家不妨一試。

輕鬆瑜伽四部曲

■將右腳提起，令內側有繃緊的感覺，十五秒後轉腳，重複動作。

■先將右腳踏前，左腳向後，盡量將前腳蹲下，十五秒後轉腳，重複動作。

■雙腳左右拉開，蹲下，愈蹲得低愈好。

■首先將雙腳如圖蹲下，然後將雙手向前伸，維持動作15秒。

塑身秘密武器

模特兒示範演繹兩個全新系列，時尚質感型Contemporary及獨立自我型Progressive系列，Contemporary是中低腰設計配合車線，具平坦小腹功能，金屬質感皮牌尊貴細緻，金色或黑色的撞釘延續牛仔風格。而Progressive則低腰剪裁，突顯營造纖幼身形。黑色漆皮質感皮牌，突顯型格感覺，銀色撞釘輕鬆點綴不失牛仔風格。

黃佩霞穿上全新Revel牛仔褲系列，她說由於牛仔褲系列是採用一種名為「水漾塑形科技」的技術，以類似絲網印刷技術與牛仔布料融為一體，策略性控制臀部位置布料的伸展性，令牛仔褲既能舒適貼合身體，同時像一股隱形力量調整及塑造出曲線為你美化身段。這款系列的秘訣在於以水漾技術——透氣、柔軟的隱形拉提來改變褲子的彈性結構，讓你在塑形緊緻的同時感覺舒適。

牛仔褲系列布料通過多重開發和測試，使用的牛仔布具有四向彈性記憶承托出緊緻腿形。超柔軟觸感和回彈功能，使牛仔褲與腿部曲線融為一體。即使經過多次穿着及洗滌，仍能保持效果。

法式傳奇 皮氣浩瀚

早前，法國著名時尚休閒品牌Chevignon於有「外灘的藝術」之稱的斯沃琪和平飯店藝術中心舉行今季秋冬系列新品，天王巨星郭富城及新生代偶像李治廷，穿上Chevignon空軍皮褸，一起啟程穿越法式經典傳奇。

李治廷談及型格的打扮說：「看今天一身的皮褸造型，非常迎合近期大熱的機師look！通過精巧的細節將復古感覺重新帶出，別具一番時尚味道。喜歡穿皮褸是因為當年看過的一套《壯志凌雲》，電影中的Tom Cruise非常有型！」談及法國人，李治廷最喜歡他們的浪漫情懷，並稱讚自己是懂得浪漫的男生，而做過最浪漫的一件事，就是為女生寫搖籃曲！

當郭富城談及與品牌的關係說：「與Chevignon合作多年，兩年前品牌推出第五代的Label Jeans，已為我設計了一條特別版牛仔褲，來慶祝電影《B+偵探》上映。今次適逢此系列推出第六代，延續之前的意念，我把自己作主題，採用軍章及《寒戰》徽章，創作出全新別注版牛仔褲！」他續說：「這徽章是特別從香港帶來，因為《寒戰》這套電影對我有重要的意義和紀念價值，因此希望代表郭富城的牛仔褲也能加入其元素！」

除此之外，郭富城表示很喜歡Chevignon的發源地法國，那裡是一處充滿浪漫的地方，與他的個性不謀而合。至於衣着方面，「法國的衣着時尚看來比較自然隨性，其實蘊含了精心的設計元素及細節，像我今天以軍裝皮褸配襯牛仔褲！」問及心中哪位明星穿皮褸最好看？他想也不想便說：「當然是張曼玉！穿起皮褸的她，既彰顯出剛強硬朗的個性，同時滲透出淡淡的女人味，極具魅力。」

同期加映

■莫文蔚演繹Moschino CheapAndChic印花裙

■許志安演繹Moschino Uomo秋冬系列城市印花套裝

■鄧麗欣演繹Bread n Butter全新秋冬系列

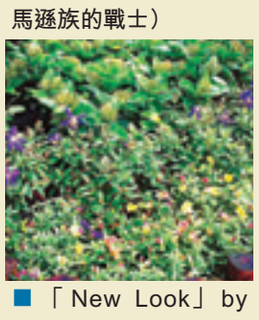
■熊黛琳演繹Anteprima全新秋冬系列

■Jessica C演繹EQ:IQ全新秋冬系列

花事了

花都綠洲

■「Amazonian」（阿馬遜族的戰士）



■「New Look」by Whim Garden

在外國，花店和咖啡室的搭配很普遍、流行；在香港，曾經到過的有兩間，一家在堅尼地城電車總站附近，另一家是在花墟。

花墟那家是最近偶爾才發現。店舖並非新的品牌，相反，是一家行內歷史較長、數一數二的老店。店主近年重新裝修店面，以田園和木色為主調，主要售賣花束和外國進口高級盆栽為主。筆者早陣前在花墟工作期間，無意間發現了這間咖啡室，正好讓我忙裡偷閒、鬆一鬆。

置身於花草樹木的環境中，沒有讓我覺得不舒服的理由。咖啡質量不俗，頗為濃郁芳香，而且備有有機咖啡豆供選擇；若你覺得肚子餓，還有若干種吃的可購；桌椅雖然是木造，但坐得舒適。唯一美中不足的是咖啡室位於站內較深入的地方，手機網絡與互聯網的訊號被阻至中斷，但站內卻未備有無線上網設備（WiFi），對於一家現代的咖啡室而言，可算是一個重要的「致命傷」。我在臨離開前，已當面向店員明言，希望他們會立即作出改善呢！

（所有花作均由Henry Leung設計）

■花園式花束

■咖啡店的桌面

■杜鵑葉

■文、圖：Henry Leung 面書：Whim W-him 微博：Henry_Whim

着數Guide

文：雨文

MegaBox 6周年誌慶

MegaBox慶祝周年誌慶，由即日起至10月31日準備了一連串精彩活動及超級大抽獎，為大家帶來一個驚喜不斷、優惠源源不絕的周年誌慶。首先，MegaBox會舉行MegaBox周年超級6重賞，大家有機會參加周年豪華大抽獎贏走Ford Fiesta ST揭背跑車1部（價值HK$199,900）及其他豐富禮品。另外，於十月份更會推出Samsung GALAXY S4 日日獎，每日送出Samsung GALAXY S4 LTE 1部（價值HK$5,598），大家同時更可參加幸運輪即抽即中獎，有機會贏取香港海洋公園門票及不同商戶現金券，人人有份，永不落空！還有，商場還將於10月底送出2000個生日鴻運福袋以回饋顧客的長期支持，大家只需於活動當日穿上紅色服飾即可免費獲得價值高達HK$2,000的福袋。

MegaBox 六周年送禮

香港文匯報WEN WEI PO

MegaBox特別為本報讀者送出六周年禮品，禮品為香港海洋公園入場券兩張，名額共5位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於封面背面，連同HK$2.8回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「MegaBox六周年送禮」，截止日期：9月29日，先到先得，送完即止。

印花