

# 黃佩霞 爰有機 分享健康美容之道

近年，很多人都很注重健康，不少人都熱愛做運動，從街上看到不少人都在跑步，那麼，運動與飲食如何平衡？早前，筆者有幸專訪香港著名瑜伽老師黃佩霞（Almen），她跟我們分享了健康美容的心得，說如有健康的身體，肌膚也會變得美麗。

文、攝（部分）：吳綺雯

**源**於法國西南部的天然有機健康產品專家 Fleurance Nature 早前推出 150 多款有機護膚品及食品補充劑，於今年 6 月已率先推出一系列有機護膚品；而於 9 月份，更加推出有機健康食品補充劑，讓大家體驗由內而外散發出美麗和活力，而 Almen 亦坦白地說她會食用有機健康產品補充劑，於是她跟我們分享其實隨着年紀愈大，人體對食物的吸收力大減，需要透過一些補充劑為自己補充相關的營養。



■黃佩霞跟我們分享她美麗肌膚及窈窕身材的心得。



## 定期排毒 常做運動

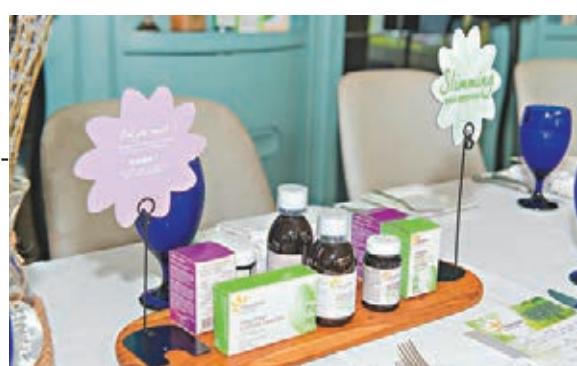
黃佩霞與我們分享健康心得，Almen 表示，日常生活中盡量會選擇有機食品，因為營養較為豐富，對身體有益。而且她會定期為身體排毒，淨化體內毒素，保持健康的身體。她說：「Fleurance Nature 健康食品補充劑取得多個歐洲有機認證，我對此極為信賴，務求以優質的有機產品，照顧及改善我身體的健康。」

她還建議，做完運動後一小時內要吃東西，這樣對身體會更健康，只要選擇健康的食物就可以，平時她自己已經很少吃肉，多數都是吃蔬菜，就算是魚都盡量揀有機的來吃。筆者當聽到做完運動後一小時要吃東西，比平時筆者聽到的做完運動要兩小時才可吃東西，這個建議的確很與眾不同，但 Almen 說她經常做運動，亦經常是一小時內吃東西，看到她的窈窕身材，不禁也相信起來。

■Detox 消化及排毒系列：有機 8 合 1 排毒淨肌精華、有機健胃消滯配方、有機腸道健康配方；MINCIFINE 美纖秀有機體重管理系列：有機 4 效纖姿精華飲、熱控減脂配方、輕盈排水配方；活能保健系列：有機 6 合 1 全日活力精華飲、有機蜂皇漿 - 西印度櫻桃、有機日常抗氧活力配方、有機補腦銀杏、有機紅景天、有機瑪卡。



■黃佩霞（右二）與由法國遠道而來的 Fleurance Nature 首席科研總監 Dr. DE SARIEU（中）分享有機概念的重要性。



■周麗淇手持的便是專為慈善而設計的限量版手袋

## 新店巡禮

文：雨文

## Valentino 男裝專門店開幕

Valentino 香港置地廣場男裝專門店搬遷後正式開幕，品牌早前邀請多位城中時尚名人及著名藝人出席，出席藝人如謝霆鋒、黃偉文、徐濠縈及內地著名歌手張杰等到場祝賀，其他城中名人還有陳柏熹、黃俊豪、郭子豪、周國豐、洪永時、羅苡之、林建億、鄭祖德等亦紛紛出席。品牌男裝專門店由多個精品專區連貫而成，大家可選購品牌全線男裝精品，包括男士成衣、配飾及香水。

新店的設計由品牌創作總監 Maria Grazia Chiuri 與 Pierpaolo Piccioli 幫拍享譽國際的英國建築師 David Chipperfield 聯合構思，設計薈萃不同對比元素，風格簡樸優美，並配以木塊及黃銅陳列櫃架系統。令人眼前一亮的全新概念營造一脈相承的連貫感覺，專門店的嶄新設計概念環繞三個核心意念：以水磨石牆搭配意大利雲石地台，營造出令人眼前一亮、簡約時尚的購物空間；陳列裝置均由工匠精心設計，並能靈活展示各類精品；簡潔典雅的長椅及原塊雲石櫃檯，可以靈活組構為陳列裝置，同時亦是店內的固定裝飾。



■謝霆鋒



新店設計

## 看數 Guide

文：雨文

## MegaBox X 海洋公園 哈囉喂鬼怪大影城

今個萬聖節，MegaBox 與海洋公園再度合作，以海洋公園熱爆全城的「哈囉喂全日祭」鬼屋為藍本製作成趣致攝影區「哈囉喂全日祭大型裝置」。商場將呈現樂園內的「多啦 A 梦哈囉喂派對」及充滿驚喜的「東瀛魔界遊」，讓每個大人小朋友都日與夜雙倍驚喜玩不停。

由即日起至 11 月 2 日，商場將設置「MegaBox X 海洋公園哈囉喂鬼怪大影城」哈囉喂全日祭大型裝置，將海洋公園內多個人氣爆燈的鬼屋化成攝影區，配合精緻裝飾開放予市民免費參觀。

同時，商場亦將全亞洲首個大型多啦 A 梦主題萬聖節王國搬進場內，帶大家走進滿載隨意門等神奇法寶的「多啦 A 梦法寶屋」大型裝置，以及穿越時空回到江戶時代的日本庭園「東瀛魔界遊」裝置，多啦 A 梦、大雄



及靜香與一班好友換上哈囉喂新裝，與每一個走進法寶屋的人展開魔法歷險。另外，從海洋公園遠道而來的單眼小僧及九尾狐亦會於商場內四出巡遊，大玩 Trick or Treat 並與市民拍照。為配合萬聖節主題，商場更會舉辦「哈囉喂 BB 爬行大賽」及「哈囉喂扮嘢大賽」，而且，由即日起，於商場累積消費滿 HK\$4,800，即可換領海洋公園門票 1 張，數量有限，換完即止。

## MegaBox 萬聖節送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

MegaBox 特別為本報讀者送出萬聖節禮品，禮品為海洋公園日間門票，名額共 5 位（每位兩張）。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同 HK \$1.7 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 萬聖節送禮」，截止日期：10 月 19 日，先到先得，送完即止。

