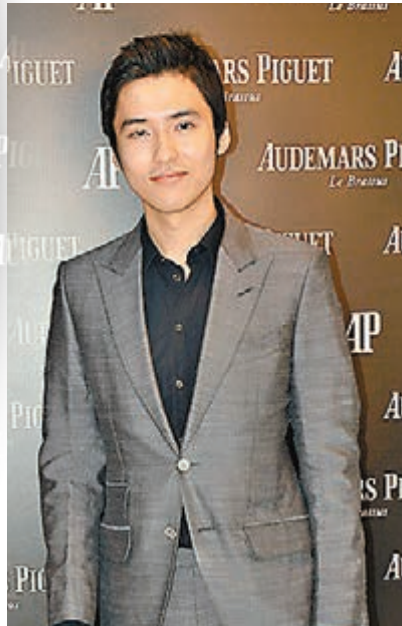




論靜坐減肥法又爆金句

黎明：人人做到便沒新發明

香港文匯報訊（記者 李思穎）黎明（Leon）昨日以「愛彼女皇盃賽馬日」大使身份出席沙田馬場舉行的活動，同場現身有蔡加讚等人。心情大好的Leon繼續發揮「金句王」本色，再提到其減肥方法時，Leon妙論指如果人人做到便沒有其他新發明，又拒學張家輝操到「爆肌」身形，正如張家輝拍《甜蜜蜜》都會笑死人，Leon的金句可謂源源不絕，句句精彩。



■蔡加讚單拖到馬場支持其愛駒出賽。



黎明在活動上義賣手上所戴腕錶，籌得善款會作公益金慈善用途，Leon表示：「很久沒到馬場，之前到來也是參與慈善活動，平時太忙也沒留意賽事，等退休先，（到時做馬主？）我騎埋馬添，（因為拍戲騎馬，因而喜歡？）拍戲和自己騎是不同，拍戲會有壓力，怕會跌倒而不能完成工作，有時賽馬日朋友會請我入馬場，贏了馬會有飯食。不過我無時間，到我無時間又沒跑馬，馬季要收爐。」

Leon身形很弗，他謙虛說：「也是差不多，要飛來飛去，今(昨)晚要去台灣拍戲。」問到是否繼續之前的減肥法？Leon即說：「要停了，仲得了咩，竊線啲！」Leon早前自曝用靜坐減肥法修身，追問他是否仍用這方法修身？他直言要停了，其實一星期後會習慣，然後吃健康餐單，早上食麵，晚上戒澱粉質，記者指很多人跟不到這減肥方法，Leon則回應謂：「沒自信的人會做不

到，人就是咁得意，上帝製造人類，製造機會，如果個個都用我呢招，便無人發明新方式，沒新發明，自信過籠就會減到死咗，運動要減完肥先做，有兩種，一係由day 1開始日日跑30k（公里），一係就瘦了先再做運動，否則就會變阿諾舒華辛力加，我現時做簡單的運動。」

讓藝人有毛有翅自由飛走

問他會否接受操到像張家輝拍《激戰》的狀態？Leon搞笑說：「首先想下會不會被人笑，自己要量力而為，我又不是要學張家輝這樣，調返轉叫張家輝拍《甜蜜蜜》吖，笑死人！如果叫張家輝做《拳霸》轉體三周半踢爆交通燈，做出來都會被人笑，所以要睇劇本，如果連自己睇完都笑便不會接。」

問到他公司的新動向，Leon謂：「我們是中轉站式經理人公司，經過溫室照顧去培養新人，當發展到一個能力就會

百分百放手，我們不是超級大公司，沒幾千萬去續約，我都是藝人，不會掙乾個藝人，新的藝人做到有毛有翅就自由飛走。如果公司有三百億，我都唔會昇，三百億可以做很多事情。」他又透露公司稍後會有新人出現，但為免觀眾悶，所以不會是同一類型。

蔡加讚女兒不愛黑實男人

蔡加讚單拖到馬場支持其愛駒「車神」出賽，至於太太汪圓圓因帶了BB去見朋友，所以未能跟他同行。問因因竊父母哪個多些？他說：「無話竊邊個，會認得我同圓圓，不過BB最喜歡女仔和auntie，如果是uncle又黑黑實實便不大喜歡。（會否竊甄子丹？）都OK，他有小朋友懂得逗他們開心，可能有安全感，而我會幫手湊BB換尿片，有時也會替BB拍照。」問到會否替BB拍裸照？他笑道：「是開心回憶來的，不過我因為想摸到BB，所以很多時叫圓圓拍。」

JM 打到張家輝落花流水

香港文匯報訊 電影《赤道》除有張家輝、張學友鬥智鬥力鬥戲之外，還有文詠珊（Janice Man, JM）、余文樂、池珍熙、崔始源及張震的槍戰動作場面，不過其中一場戲是張家輝被Janice Man三招煞食較剪腳及單手插眼打殘，令人對初演反派的性感打女JM刮目相看。

英勇神探張家輝與心狠手辣殺手JM在戲中有場激烈勁打場面，家輝本來以為打女人易過借火，誰知打女人是沒有好結果，雄赳赳的家輝竟然被JM打到爆晒缸，JM三招煞食較剪腳鉗到家輝有氣冇定抖，更來多一招手指插眼，由車頂打到落地下，拳拳到肉。穿著小背心的JM打得勁落力，原來她在接拍《赤道》後便專心拜師學武，到打女前輩楊盼盼開設的武館受特訓，每日拉筋打拳。

家輝笑說：「嗰日拍完之後JM就同我講：『好彩冇事，我諗到同你拍呢場戲，我好驚呀，驚昇你打親呀！』其實嗰場戲係JM打到我嘔電還唔到手呀，不過替身都分配得幾好，但嘅身手好敏捷，可以做新一代打女！呢期都有乜女演員打得，JM要挑戰楊紫瓊又要再努力

學武。」

家輝不把JM當女人

JM為了和家輝拍這場激打戲，她亦做足功夫，她說：「大家要如何度位，又要保護大家不要受傷，因為場戲好多翻筋斗跌落地，經過好多重障礙，所以拍之前都好緊張，有時會驚受傷。不過做演員一定要專業同豁出去，我好大膽地經過一名曾當過美軍的老師訓練之下完成咗呢場戲，我同家輝哥只排咗幾次，之前我係自己一個人同替身去練習，因為我有咗呢啲動作經驗，家輝哥就好有經驗，所以我哋都好順利咁完成！」JM又笑說，家輝拍這場戲沒有當過她是女人，因為大家都打得好狠。

與七位型男王學圻、張學友、張家輝、張震、余文樂、池珍熙和崔始源合作，JM坦言與張震最合拍，她說：「因為我哋對手戲最多，成日一齊行動，好好有火花，而戲中好多槍戰鏡頭，加上我哋曾經拍過戲，有默契。」



Stephy 帶隊迎戰中國女排

香港文匯報訊（記者 李思穎）鄧麗欣（Stephy）率領自己排球隊Loey出席「世界女排大獎賽香港站2015」記者招待會，並與前中國女排名將孫玥、趙蕊蕊及港隊代表進行一場友誼賽，其間球證雷禮義提出孫玥隊隊員不准跳起殺球，但見Stephy球技不錯，不時跳起殺球和攔網，全程投入，結果在對手禮讓下「打和」平手收場，皆大歡喜。

Stephy表示首次正式介紹自己球隊，稍後更會招募新球員：「其實都幾辛苦，一星期練兩次波，又要做很多體能，教練會惡一些，所以希望熱愛排球的人來參加，不是因為我，必須受得苦經得起考驗，之前有些隊員退隊，可能覺得不適合又辛苦，所以一定要好喜歡排球先得。」

有指Stephy的球技不錯，她笑說：「證明我寶刀未老，我是隊中最老，不可以輸給小妹妹。」Stephy又指很喜歡孫玥，「她出名靚女打得犀利，又是最高一個，所以小時候第一個便留意她，自己每年都會欣賞中國女排，如果她們輸，我會喊。」當Stephy和孫玥、趙蕊蕊合照時，Stephy和她們的高度相差一大截，Stephy笑言感到有壓力，只是見到他們略助底。



傳爭女結怨40年 劉松仁認鬥不贏秋官

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）無綫新劇《華麗轉身》一眾演員，汪明荃（阿姐）、劉松仁（松哥）、岑麗香及方力申等，昨晚到九展出席劇集首映禮，阿姐更獲fans送上鮮花及大蛋糕，預祝她的新劇收視第一，及邁向演藝工作49周年事業再創高峰。而一身珠光寶氣打扮的她就自爆首飾是「朱義盛」。

松哥主演的經典劇《大時代》近日热播，連帶他與劇中對頭鄭少秋的陈年是而非被翻炒，有周刊指他們當年為了爭女（與阿姐合作）及爭戲而結怨40年。對此松哥自認不夠秋官爭，他帶笑回應說：「唔係呀，邊有咁巴閉，邊有資格同秋官結怨？（是否爭女？）無得爭，邊夠佢爭？你哋去問佢同阿姐合作多定係我，我同阿姐只合作過三部劇，最正最年輕嘅（女藝員）都畀咗佢，（你輸晒？）係呀！」當年有指松哥因不想與秋官同場而缺席《大時代》宣傳活動？松哥解釋當時去了加拿大，而最初韋家輝找他拍該劇時已知其角色只佔最初幾集戲。問到松哥與秋官交情如何？他指二人交情不俗，但私下很少聯絡，亦都想再與秋官合作。

對於有指松哥及秋官當年爭跟她合作，阿姐表示不知道，因為都是公司安排。入行49年的阿姐，對於自

己的堅持也表佩服，她笑說：「打份工打咁耐好少有，堅持到咁耐都好嘢。」明年阿姐是入行50年的大日子，阿姐透露會有慶祝活動。

另外，香港表示在《華》劇中的角色經常要罵人，加上又與阿姐合作，有很大挑戰性。之前香港隨劇組到台灣拍外景，大吃當地美食，以致胖了不少。



■阿姐獲粉絲送上鮮花，祝她邁向演藝工作49周年事業再創高峰。

邵珮詩仿《武則天》胸前加紗

香港文匯報訊（記者 吳文釗）港姐邵珮詩、王卓淇、何艷娟前晚為《第5屆全港運動會開幕禮》性感表演跳拉丁舞，同場表演嘉賓還有李克勤、糖妹、狄易達、Super Girls及天堂鳥等，校長譚詠麟則與運動員一同進行點聖火儀式。

三位港姐異口同聲表示是第一次跳拉丁舞，之前特別花近一個月時間練舞，又感謝許家傑、何君誠充當老師指導她們。對於穿上低胸性感舞衣，王卓淇與何艷娟都表示是自選港姐後最性感的一次，反而邵珮詩就像《武則天》在胸前加薄紗，她說舞衣由公司安排，並沒有要求在胸前加紗布。雖然要穿高跟鞋跳舞，但三人笑言相比選港姐時，要穿4吋高跟鞋輕鬆。邵珮詩與何艷娟為穿舞衣有刻意減肥，相反王卓淇就有多吃，因為想身材更為豐滿。



■王卓淇(左)與何艷娟低胸示人，反而邵珮詩(中)胸前加紗。

肥媽預告《食平D》有第四輯

香港文匯報訊（記者 吳文釗）由肥媽與陸浩明主持的飲食節目《食平3D》已是第三輯播映，昨日兩位主持邀請了黃心穎、張名雅、龔嘉欣與蔡思貝，到商場即場煮雞肉生菜包。適逢昨日是陸浩明生日，肥媽特別向好拍檔獻吻，四位嘉賓也送飛吻給壽星仔。

肥媽表示今輯節目有40集，比以往第一、二輯都要長，有傳無綫重金再請她做節目，肥媽說：「OK啦，無綫一向都對我好，今次應承了兩年做兩次節目，完成《食平3D》我就有時間走埠登台，到明年才再做節目。」

現場肥媽教眾觀眾女煮食時，不時取笑與李思捷排開的黃心穎，直指她沒事沒幹為何會到思捷母親家吃飯。心穎解釋道：「都是多個講笑話題，我是有上過思捷媽咪家，不過是有一大班人，所以伯母說不認得我也是正常。」笑問有否跟思捷媽咪學藝，她說：「沒有，現在對廚藝暫時沒興趣，所以沒學。」有報道指日前《以和為貴》飯局上，李思捷借醉發酒癲，有份出席的心穎表示當晚未見異樣，不過她因第二天有工作做有提早離開，之後發生的事就不清楚。

自誇廚藝出色的龔嘉欣最拿手弄中菜三菜一湯，她笑道：「由小到大我都被灌輸女仔要識廚藝，否則就嫁不出去。」笑問她現在是否好近，她說：「沒有，可能我廚藝仍未精。」問到拍拖時是否常煮飯給男友，嘉欣說：「都會，不過就煮西餐多，感覺浪漫些，另外懂煲湯都很重要，不過我已很久沒煮了。」追問她是否沒追求者，嘉欣說：「我落了間，要定些才再開始新戀情，暫時未遇到感覺對的人出現。」

蝦頭誓不當第三者

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）楊詩敏（蝦頭）昨日聯同泰臣、何傲兒及梁烈唯等，到將軍澳香港單車館為無綫籌款節目進行錄影。

近日盛傳與經理人邵子風拍拖的蝦頭，被讚身形瘦了。問到是否因有拖拍的關係？蝦頭自言經常都有拍拖，但要睇定些。她又否認是騎牛搵馬，更稱自己出名專一。有報道指他們已秘戀一年？蝦頭表示：「了解過一陣子啦，我哋工作上非常合拍，身形亦幾相襯，開心就得啦！」問到是否可以說是男友？她卻說：「係男性朋友。」有指蝦頭從龍小南手上「硬撬」邵子風，蝦頭否認是第三者：「據我了解但現在應該無拍拖，我都唔知佢之前同過咩人拍拖，其實我的感情路都係坎坷，我曾經向天發誓，如果我係第三者就唔會展開戀愛，我唔要有三角關係的戀愛，如果我再開展一段關係一定唔係三角關係，（你做過第三者？）好耐之前。」