

以心境轉變疫境成功修身

凸腩方力申重拾腹肌

183磅

年屆40、自喻是香港中年男人的方力申，在過去持續近一年的新冠疫情下，令其很多生活日常出現變化，最可悲是他不能與一眾兄弟玩最愛的籃球，體重也隨着常常留在家而穩步上揚，巔峰時期升到183磅，變成凸腩肥佬，當時他正值泳班生意全停，個人演藝工作亦大受影響，鬥志欠奉，無心戀戰。幸好有一班「同病相連」的兄弟們，沒有繼續「放負」，反而帶起「抗疫大大力」，由最初目標只是想減肥改善身形，最後連心態也改變，決定要將身心健康連結「抗疫」生活，並成就了年曆「抗疫大大曆」拍攝挑戰。

小方從去年3月至12月中由183磅減到157磅，共減了26磅，他更打頭炮成為「抗疫大大曆」1月主角，當中見他赤裸上身，在鏡子反映下，露出一排結實腹肌，身形弗爆，為自己的努力成果展示出燦爛滿意笑容，並充滿正能量地留言說：「當控制不了環境，但原來可以控制自己的心境，就算戴上口罩，都要讓大家看到我們的笑容……同時繼續



周冬雨關心家鄉疫情。

提醒自己，唔好畀眼前環境影響自己嘅心境，學習用自己嘅心境去轉變當時環境！要坐言起行，我哋唔做，一定係zero；但去做，有可能變Hero！」他又介意分享疫情下的「肥仔嘜」身形，並透露因受到反覆的疫情所影響，拍攝日期一直延遲，中間經歷放棄，掙扎，又從新開始的過程，最終完成了由去年5月到12月這212日的「歷程」，更終於明白到，大大力的「力」並不只於運動的力，而是一種超越訓練身體的精神歷練，而這本年曆並不在於展示他們12位兄弟在身形上的改變，而是希望記錄在疫症下曾經所付出的努力跟汗水，以體現「與其抱怨生活，不如先奮力尋求改變」的精神。

周冬雨鄧倫為石家莊加油

另外，近日河北省疫情嚴重，進入戰時狀態，出身石家莊的「三金影后」周冬雨昨日發文轉發央視新聞有關河北抗疫微博並留言：「一定要健康平安」，為河北加油。男星鄧倫前晚亦發文為家鄉加油：「加油石家莊！加油河北！」



方力申成功減了26磅。

泳兒拍MV泣不成聲

泳兒日前拍攝新歌《所有遺失的東西》MV，MV中扮演情緒病患者的她，需要去見心理醫生，導演為了讓她更放鬆心情演出，建議她拍攝前飲少少酒，拍攝期間她更一度泣不成聲，不過她就認為發洩完之後有如釋重負的感覺，「喊完之後好似抒發咗，希望大家睇完呢個MV有同一感受，大家一齊去療傷。」

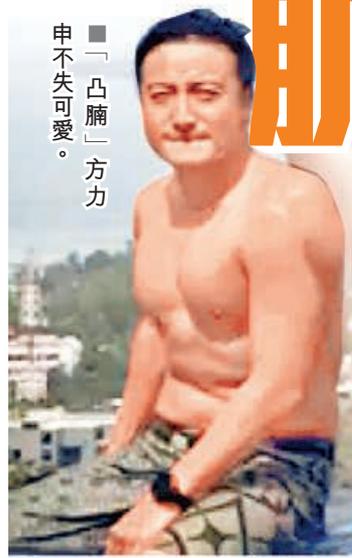


SHINee 下月合體 回歸歌壇

韓國男團SHINee將於2月回歸歌壇，其所屬的SM娛樂透露他們正準備新專輯。SHINee上次全員回歸已是3年前，隨後成員們陸續入伍，直到最近才退伍團聚。成員之一的崔珉豪最近參與拍攝綜藝節目《我家的熊孩子》，是他去年11月退伍後首次出演綜藝節目，他將公開的兵役期間的小故事。



「凸腩」方力申不失可愛。



當年參加「新秀」太獻醜 張振朗籲勿翻看黑歷史

張振朗、龔嘉欣、劉佩玥和丁子朗等人昨日為劇集《堅離地愛離地》返電視城宣傳，一眾女演員以女僕造型亮相，為劇中飾演「毒男」的振朗、子朗等人調製飲品，更大擺可愛甫士招待眾人。

嘉欣坦言劇集已是3年前的作品，很多情節已記得不太清楚，對日前爆喊一幕只記得當時睡眠不足，眼睛又乾又痛，強調自己不是個易哭的人。稍後她與振朗仍有一幕辦公室醉酒搗亂戲，振朗說：「我又會飲醉除褲，不知為何監製都喜歡我脫，不過都開心一套劇20集都是講毒男。」嘉欣也認同這一幕搗亂戲玩得十分癲，因監製批准他們盡情破壞錄影廠。負責獻唱主題曲的振朗被問到可有勾起當年參加新秀歌唱比賽的回憶？他尷尬地說：「現在生鏽了，不要再提這些黑歷史，當時太獻醜，輸是絕對有原因的，大家忘記它吧，千萬不要找回來看。」

日前有傳丁子朗與戴祖儀擔正主角演新青春劇，新劇更是《香港愛情故事》三部曲之一，子朗坦承有試鏡和見監製，但一切仍未落實。說到他入行短短數年即有機會擔正，他稱壓力一定有，會努力做好自己。而《堅》劇是他第一套劇，他坦言看到自己的演出都有點打冷震，也替觀眾的眼睛難受。



振朗自言歌藝生鏽了。

馬浚偉每3日1檢測

馬浚偉昨日為影音使團創世電視節目《雙劍合璧》進行錄影，他表示疫情下工作為了安全起見，買齊很多快速測試包，每隔3日便會驗1次，笑言手指頭都篤到爛晒，故希望盡快有安全而有效的疫苗推出。

他又自爆因疫情在家工作，去年5月開始幾乎每日都食雪糕及雪條，雖然冇變肥，但因食得太多生冷東西，以致傷了脾臟：「嚴重到有幾次差啲要入急症，於是去睇中醫食咗3個月中藥，將啲寒氣逼返出來，啲家面色同講嘢都慢慢唔同。」正攻讀中醫課程的他表示並非想執業做中醫，只是想有專業認識，其公司稍後亦將推出食療節目，為大家介紹簡單食療。



馬仔正攻讀中醫課程。