



■姜濤推出首支個人國語單曲《流浪星球》。大會提供

■MV中不乏甜蜜片段。大會提供



■姜濤以白恤衫打吹Look深情獻唱。大會提供



姜濤國語單曲 19胎異地接生

床上玩拖手仔滿足姜糖簡單愛訴求

MIRROR人氣王姜濤入行7年多終於如願以償，推出首支個人國語單曲《流浪星球》，同時亦滿足了姜糖集氣多年的「簡單愛」歌曲，令「第19胎」(第19首個人單曲)未上架先哄動！姜濤日前出席台北活動時，與大家率先「異地接生」，更刻意隱藏歌名，跟姜糖大玩猜謎遊戲。

姜濤表示一直欣賞Y.Siu與Key Ng的旋律與歌詞，加上聽到姜糖們「愛的呼喚」，於是順勢推出情歌《流浪星球》。他說：「Fans一直希望我推出一首簡單的歌，沒有太多複雜元素，自己認為愛情是人生中簡單純粹的元素，只是在我的作品中較少出現而已。」姜濤更寫包單《流浪星球》是國語限定曲目，不會再出廣東話版本，並說：「我一直想出國語歌，Demo也是唱國語，自己認為跟從這首歌給我的第一感受是最好，所以不想多作改動。」

至於為何挑選虐心主題，姜濤當然自有一番見解：「可能因為《流浪星球》的歌詞較直白，能夠讓聽眾感受到最直接、最真誠的情緒，所以驟眼看來算是虐心，但其實每個人都

要有這些過程與經歷才能成長。其實不單單是愛情，人生中有許多道理也需要到達某個階段才能有所頓悟。」

MV演技大爆發

《流浪星球》MV邀得「大馬女神」林宣妤擔任女主角。MV中講述一對小情侶，熱戀期時當然不乏甜蜜片段，包括在床上拖手仔、糖糰豆睇戲、跟愛貓玩耍等Sweet爆場景，同時也跟現實中的情侶一樣，經常為了瑣事吵架，姜濤更發火將枱面的東西掃落地，演技大爆發！除了展示情侶相處日常外，姜濤以白恤衫打吹Look深情獻唱，加上在手腕繫上繃帶，將愛情的痛苦表露無遺。

陳喬恩瘦回十年前體重

台灣女星陳喬恩婚後有幸福肥，身形一度暴脹，近年積極收身的她，曾用極端針灸療法減肥，全面插滿針，令人睇見都痛。近日她終於開心宣布瘦身成果，大方公開體重數字，只有47.4公斤(約104磅)，並持續穩定下降，她興奮表示：「再下1公斤，就幾乎回到了10年前的體重！」她又大方分享減磅心得：「已經非常習慣控制飲食，也習慣選擇原型食物先吃，當然偶爾還是會嗜甜魔上身，但是慢慢地培養運動的習慣」，並公開早餐菜單，包括葱蛋、雞胸肉、蘋果和一杯檸檬水，相當清淡，果然下足苦功。

■陳喬恩透露體重僅約104磅。lg圖片



單文柔換新髮型 氣質再升級

現年35歲的單文柔(Phoebe)是2016年落選港姐，入行不久便被視帝陳展鵬極速私有化，兩人於2018年結婚，婚後Phoebe為老公誕下可愛女兒「小豬比」陳諾瑤，一家三口生活美滿幸福。Phoebe近年多次被攻擊身形和面形暴脹不少，更被誤傳懷孕，因此她努力做運動，並成功減磅！如今身形與狀態Fit爆，不少網民都指可媲美選港姐時期。

Phoebe前日(2日)晒出一輯變換髮型後的新靚相，氣質美貌再次升級，她興奮表示：「染咗隻新顏色換了髮型」，見其面對鏡頭笑容燦爛，看來相當滿意這次的造型，而網民亦紛紛留言讚其「愈嚟愈靚」、「好高貴呀」。

■Phoebe成功減磅，身形Fit爆。lg圖片



張智霖花面貓演音樂劇



男神張智霖(Chilam圖)是內地綜藝節目《披荊斬棘》系列的常客，來到第5季其演出繼續盡花心思。近日，舞台上他與一眾好兄弟陳小春、林曉峰及周柏豪上演音樂劇《怪誕心理學》，Chilam於開場時塗抹螢光油彩，呈現出兇狠與陰暗的內在，完全顛覆了過往形象，隨即引起全網熱議。事後Chilam公開談論演出時的「花面」裝，透露運用顏料要通過紫外光才發揮作用：「我們綵排時弄了很久，由於紫外光蠻強烈的，目前看東西都有一點模糊，我真的是為藝術犧牲了。」