

草蜢新加坡巡演 蔡一傑術後大勇

憶已故髮型師好友淚灑舞台



■蔡一傑回歸巡唱舞台。大會提供

草蜢日前在新加坡完成重新啟動的巡迴演唱會「RE:GRASSHOPPER」首站，也是蔡一傑接受腦部手術後回歸巡演舞台的重要一場。狀態極佳的他當天感謝觀眾耐心等待，激動高呼：「好耐冇見！我話過我會迅速好番，再返嚟同大家見面，今晚就係我哋嘅Party Night！」

演唱會以多首快歌揭開序幕，一口氣跳唱《好戲在後頭》、《華麗舞台》、《三分鐘放縱》、《紅唇的吻》、《今晚停了電》、《失戀》和《ABC》。蔡一傑稱：「可能有朋友會擔心我嘅狀況，但我可以同大家講，我同以前冇乜分別，大家不用擔心，今晚我玩得非常開心。」蘇志威也被現場歌迷的熱情感染，大呼好玩。

演唱會中，草蜢特別選唱《You've Got a Friend》，悼念已故戰友、髮型師Jacky Ma，大屏幕播放多張草蜢與Jacky的合照，三子綵排時看到片段已忍不住落淚。蔡一傑分

享：「我真係好掛住Jacky，綵排時喊完一輪，正式演出就唔敢再望屏幕，怕一喊就唱唔到。諗起以前世界各地嘅演出都有佢陪伴。」而在安歌環節上，三子即興加插點唱環節，引得全場大合唱。

師父梅艷芳帶出埠嘗大牌檔

演出空檔期間，草蜢拉大隊到當地著名大牌檔消夜，黑椒炒蟹、燒雞翼、魚蛋等美食擺滿一桌。蔡一傑回憶起首次隨師父梅艷芳來新加坡演出的點滴：「我第一次出埠就係嚟新加坡，已經三十年冇去過呢個大牌檔。」



■屏幕播放多張草蜢與Jacky的合照。大會提供

江嘉敏介紹減磅秘訣

藝人江嘉敏昨日（29日）現身灣仔出席腦中風活動，她指腦中風已經年輕化，即使18歲亦有機會患上，但也能有80%機率可以預防，她指以前的形象是經常生病，加上飲食習慣差和缺乏運動，但現在的她已經改過自新，努力運動甚至參加跑步比賽，可以鼓勵更多人。

江嘉敏續指自從做運動後，生病的次數大幅減少，同時亦減輕了體重，指以前返工會進食很多重口味食物，但現在不用返工的日子，就會在家食雞胸、雜菜及青瓜等。提到她早前打風時派福利照，她就解釋：「我一忙就好少玩社交平台，咁一打風休息咁多啲時間玩，可能就揀番啲靚相出嚟同大家分享吓。」



■江嘉敏成功瘦身。lg圖片

金鐘視后楊謹華最近得獎後繼續忙於工作，近日終於迎來一星期假期可以出外度假休息，但出發的第一天卻迎來「風癩」（蕁麻疹）來襲，實在是有苦自己知，她在社交平台說：「飛出去的第一天蕁麻疹來報到，整個人呈現的是很需要大量的食物及睡眠來補充體力上的部分，還好這幾天我真的有給它睡好、睡滿！用睡眠來補血、體力，是最佳的方法，再來就是吃健康食物，不吃多，只吃7分飽就好，舒服。」

逐漸康復的楊謹華分享指，除了補眠休息外，最重要是釋放壓力，她說：「其實最主要的是，壓力得到了真正的釋放，那才是關鍵。下次我不要再這樣了啦！我要控制壓力！不要被壓力控制！真的是！還有好幾天的假期，我要好好思考、休息一下。」

楊謹華已非首次出「風癩」，早於2018年8月，她發布了手腳布滿密密麻紅疹的照片，那次發病讓她苦不堪言，直呼「不想再被蕁麻疹跟了」。

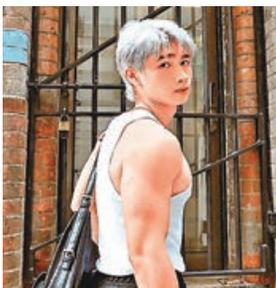
楊謹華辛苦命 放假即出風癩



■楊謹華疑壓力大誘發風癩。lg圖片

馮皓揚健身狂操有成果

藝人馮皓揚（羊羊）憑演弱聽與四肢痙攣的少年版蘇樺偉電影獲得金像獎最佳男配角，之後他在多部TVB劇包括《法證先鋒VI：倖存者的救贖》中演自閉症的「霍寶樂」；《俠醫》中演患濕疹的隱青「莫家俊」；還有近日播出的台慶劇《巨塔之后》中演患驚恐症的「柯容暉」，被網民大讚神似，封他為「身心障礙專業戶」。外表斯斯文文的羊羊原來相當大隻，他表示趁開劇前好想挑戰自己，努力健身，靠動力和飲食，沒有請教練下都練出成果，希望將來能演拳手角色。



■馮皓揚近排愛上健身。lg圖片