

張衛健腎上腺過高 無時無刻極度亢奮

容祖兒罕談擇偶條件不在乎外形



張衛健驚爆健康秘聞。 小紅書



張衛健、容祖兒、劉青雲在訪問中各自爆料。



劉青雲與張衛健回顧拍攝《婆媽·女婿》點滴。

張衛健(健仔)、劉青雲及容祖兒(Joey)早前接受TVB娛樂訪談節目《一周星星》訪問，為配音的經典動畫《反斗奇兵5》宣傳。期間健仔自揭曾被醫生斷症「腎上腺過高」，令健康亮起紅燈，就連多年好友劉青雲亦直指他是一位極度Hyper之人，無時無刻都處於極度亢奮的狀態。健仔更在節目中提到當年拍攝劇集《西遊記》時，曾因一事向現場所有臨時演員下跪，令網民對訪問內容大感好奇。

在節目的「獨家考古」環節中，劉青雲與張衛健一同回顧當年合作處境劇《婆媽·女婿》的點滴。劉青雲毫不諱言指出，張衛健是他見過極度Hyper的人，精力旺盛得驚人。對此，張衛健亦坦然承認自己「有時停」，即使在空閒時間，也偏好玩一些能令腎上腺素飆高的遊戲來尋求刺激，似乎一刻也靜不下來，

他自己也覺得這種狀態不太好，言談間流露出一絲無奈。

劉青雲爆吳鎮宇私下趣事

在「你問我答」環節，影視製作人鍾澯佳向健仔問了一個問題：「你幾時開始頭髮慢慢消失？」健仔大方回答指自離開TVB後頭髮就徹底消失，一切竟源於當年曾有一位朋友對他講過一句極為難聽的說話，令他的

起心肝將重心轉移內地主力接拍清裝劇；而Joey就被小學同學王祖藍「逼供」擇偶條件，Joey坦言並不在乎另一半外形，就算身材矮小亦沒所謂。至於一向形象嚴肅的劉青雲，在節目中難得展現幽默一面，大爆好朋友吳鎮宇私下趣事，席間又不斷「吳鎮宇上身」，神態極具喜感。想親眼目睹青雲有幾活潑幽默，記住留意節目。



鍾鎮濤貼出與母親合照。 微博圖片

鍾鎮濤難捨百歲慈母離世

後一程。雖然百歲高壽離世在傳統鄉俗中被視為「笑喪」，旁人也安慰他老人家福壽圓滿、無病無災是件喜事，但面對至親永別，鍾鎮濤直言內心依舊充滿難以平復的哀慟。他在悼文中寫道：「心頭依舊滿是難以平復的哀慟，實難強顏歡笑。」

歌手鍾鎮濤(阿B)昨日(7日)在社交平台公布噩耗，透露其母親日前在美國三藩市醫院安詳離世，享年101歲。離世時，鍾鎮濤與一眾家人皆陪伴在側，送別老人家最後一程。

為了不讓自己沉浸在悲傷中，鍾鎮濤透露目前選擇埋首工作，試圖擺脫無端湧現的思念。他同時上傳了與母親生前的溫馨合照及訃聞，字裏行間滿是遺憾與不捨。消息一出，演藝圈好友與歌迷也紛紛留言，盼阿B節哀保重。

譚嘉儀遊瑞士仙氣滿分

歌手譚嘉儀(Kayee)熱愛周遊列國，去年3月宣布離開效力14年的TVB後生活依然寫意，足跡遍及歐洲與海島。Kayee近日到瑞士旅遊，並在社交平台貼出多張旅行照，穿上紫色短裙的她，如走進童話世界的小公主，四處打卡，她留言：「瑞士找到了我快樂的地方，它被雪、奶酪和童話般的景色覆蓋。原本朝早仲落緊雨，估唔到下午即刻陽光普照，馬上衝去咗湖邊坐船，仲去咗歷史悠久嘅1842 Cafe，真係好靚呀！」有網民讚她逆齡似18歲少女，「好似仙女咁靚，期待妳出新歌。」



譚嘉儀遊瑞士好寫意。 Ig圖片

日日火鍋食唔肥 謝金燕瘦身有法

台灣「電音女神」謝金燕以《練舞功》、《姐姐》等歌與稱霸跨年舞台的動感魅力聞名，日前她晒出最新體重，身高170厘米的她，體重僅得46.95公斤(約103磅)，令網民嘩然。近日，她分享自己的飲食習慣、體重管理方式，透露連續兩個月天天吃火鍋，體重卻不增反減，關鍵在於調整進食順序與分量控制，表示：「自己習慣先吃蔬菜，再吃菇類，接下來則是肉類和雞蛋，最後才攝取澱粉，同時每餐僅維持8分飽。」除了選擇食物內容，她也相當重視進食方式，吃東西會刻意放慢速度，每一口至少咀嚼20下，讓大腦有足夠的時間接收飽足資訊。

飲食選擇方面，謝金燕稱長期遠離油炸食品、含糖食物、加工食品及精緻澱粉，認為這些食物會加速老化。平時她的下午茶常以無糖豆漿、溫泉蛋、堅果及水果為主，並介紹無糖豆漿有助於減脂、降低膽固醇、穩定血糖及抗老美顏等多種好處，且於運動後30分鐘至1小時內飲用為黃金時機。

謝金燕亦著重水果部分，稱會食用奇異果及櫻桃，因奇異果有助於促進膠原蛋白生成，櫻桃則可抗氧化與助眠，不過她也提醒道，千萬不要與牛奶同時下肚。



謝金燕纖腰無懈可擊。 小紅書