

# 胡定欣着比堅尼 西葡旅遊大解放



■ 胡蓓蔚分享旅行照，讓胡定欣比堅尼照曝光。 lg 圖片



■ 胡定欣和羅天宇昨日出席慈善活動。

## 登台前停打波免受傷

胡定欣和羅天宇昨日出席慈善活動，並落力向台下觀眾售賣獎券，豈料活動期間羅天宇突然流鼻血，幸好他坐下休息一會已沒事，他事後懷疑是睡眠不足所致。定欣一向注重健康，登台前夕為免受傷會暫停平日熱愛的球類運動，她又透露早前與好友單立文和陳山聰等到西班牙和葡萄牙外遊，期間穿比堅尼大解放。

胡定欣得悉羅天宇流鼻血後，她稱慶幸從未在活動中出現身體不適或尷尬情況，近年密密登台的她坦言有好好照顧身體，「由於要唱歌跳舞，我有刻意減少劇烈運動，連喜歡的打網球也由年初就不再打，事關太投入運動時，有機會不慎扭傷而影響工作，待所有工作完成後才能安心打球。」正處於新婚一年的她又甜蜜表示，每次登台，老公都會前來捧場。

### 將為新歌拍攝MV

談及早前她與老公及好友單立文和陳山聰3對夫妻一起到西班牙和葡萄牙旅行，胡定欣大呼難得，透露半年前已訂定機票。胡蓓蔚日前於社交平台分享旅行照，讓胡定欣比堅尼照曝光，她笑指在上載前有審視過：「喺香港着比堅尼機會好微，喺西班牙可以放鬆啲。（你有福利照？）要好fit先得，我收埋自己睇算！（老公不准上載？）咁又冇，佢唔會理我。如果影比堅尼照唔會搵佢操刀，水準要好高。」

談到工作，胡定欣表示旅行前已完成新歌灌錄，將會在夏季拍攝MV及推出，亦接拍了一部電影與影后鮑起靜、影帝太保合作：「喺潮汕拍完，導演剪緊，講兩代家庭婚姻故事，以前同鮑姐拍過劇，好開心電影可以再合作。」



■ 胡定欣近年將事業重心轉向音樂領域。 小紅書

## 阿嬌公開減肥秘訣 「三寶」激瘦5kg

現年45歲的鍾欣潼（阿嬌）最近成功減肥不僅回復巔峰顏值，更散發自信光彩。她近日在小紅書上分享減肥心得，公開名為「三寶循環減肥法」的獨門秘訣，聲稱靠此方法成功減掉10斤（約5公斤），過程不需捱餓，簡單易跟！

阿嬌的減肥法以三種食物為核心，分別是燕麥、紅薯（番薯）和茶葉蛋，進行為期三天的飲食循環。這個方法的好處是不用計算卡路里，這個三日循環可以一直持續進行，也可以每周挑三天執行，其餘日子則正常飲食。

阿嬌介紹，第一天為燕麥日，有助清理腸道、低升糖、高飽足感，先用熱水沖泡一碗純燕麥，期間可搭配幾顆小番茄、白灼蔬菜或少量瘦肉。第二天為紅薯日，能高鉀排鈉、消除水腫，阿嬌強調紅薯一定要用蒸而不能用烤，每餐選一個拳頭大小的紅薯蒸，搭配無糖乳酪、黑咖啡、或一份蔬菜湯。第三天則為茶葉蛋日，可補充優質蛋白、防止皮膚鬆垮，她指每餐可食2顆茶葉蛋，搭配一杯黑咖啡或豆腐。



■ 阿嬌成功減肥回復巔峰顏值。 小紅書

## 陳卓賢反駁抄歌指控

MIRROR成員陳卓賢（Ian）與鍾嘉欣前日（6月30日）出席美容品牌產品發布會活動，吸引數百位粉絲站滿商場中庭數層圍觀。對於其新歌《那抹柔光，名為你》與獨立歌手潘宇謙提前一日面世的國語歌旋律相似，而捲入抄襲風波，Ian即時反駁，「我部電腦裏面，打開任何一個文件夾都有隨時出得嘅歌，不下數百首，我唔覺得要墮落到去抄襲，如果有一日我真係完全冇晒靈感、寫唔到歌，我會寧願退出娛樂圈，或者做一個唱人哋歌嘅歌手，抄襲係我世界永遠唔會發生！」

Ian本月23日起舉行9場演唱會，他稱近日除了護膚外亦勤力健身練大隻，笑言騷肌在所難免：「到時情緒一到都要嘅，觀眾睇得開心最緊要。」



■ 陳卓賢才華出眾。 小紅書



■ 朱敏瀚好大隻。 lg 圖片

## 朱敏瀚新劇報捷騷肌找數

藝人朱敏瀚（朱仔）主演的劇集《飛行日誌II》收視理想，早前在宣傳活動中司儀建議他除衫找數慶祝收視報捷，當時他已大方脫去外套，露出黑色背心騷麒麟臂，朱仔前日（6月30日）在社交平台索性脫去上衣大騷八舊腹肌，相當震撼，他表示：「找數真瀚子，飛常日誌2收視報捷，多謝你哋支持同鍾意Captain K，希望大家繼續支持《非份之罪》。」他又晒相顯示其骨骼肌達40.6kg，體脂率只有8.8%。張振朗留言大讚：「成個人正能量同容光煥發。」