

副刊

Lifestyle

品味生活

►Debbie在台灣的時候，就很喜歡做「岩盤浴」 受訪者圖片

都市人總說自己很忙：忙着工作，忙着賺錢，忙着生活。在這個忙的道路，很多人不到三十歲就開始說自己「老了」，皮膚越來越不好了，身體越來越容易「累了」。未經過主動改善自我的都市人，於是被「亞健康」了。

通常我們形容一個人的「氣色」好，排除化妝修容技術的作用，這種好「氣色」應該是身體由內而外的精神面貌與皮膚色調達至和諧的狀態，除了調節自我心態，恰當使用美容護膚產品，還有一些適合「懶人」的天然方法。岩盤浴就是其中一種。

大公報記者 周怡

岩盤浴



設計
會館的每一個角落，均為Debbie親自
大公報記者周怡攝



►集合了高溫、遠紅外線、負離子及氧氣等元素及條件的養生房，Debbie稱其為「濃縮的小宇宙」 大公報記者周怡攝



慵懶的運動

「美的定義是什麼？對於我來說，要美，得逆齡，瘦得健康。」曾是專業模特、現為美容養生會館投資人的蘇盈熹（Debbie）去年發布《發汗健康法：岩盤浴的秘密》一書，介紹了新穎的集美容、運動、排毒及保養等多元效果的「岩盤浴」。「也可說這是有有效的懶人美容瘦身法。」

懶人美容瘦身法

由於工作對瘦身美容的高要求，Debbie多年來嘗試了不同的美容瘦身方法，偶然的機會下她了解到了遠紅外線負離子的功效，便在台灣開辦了一所遠紅外線熱瑜珈館，開啓了她美容養生事業的道路。

大約五年前從台灣來到香港發展的Debbie，當時她的主要職業還是一名模特兒。到了香港，Debbie發現香港人非常非常的忙碌，工作下班之後已累得沒有了任何動力，更別說去美容養生什麼的了。因為是早產兒，還有哮喘以及過敏體質，Debbie從小就注意身體的保養，工作後的她也堅持做保養身體的項目，在台灣的時候，她就很喜歡做岩盤浴。創立「璞·精緻養生會館」的前期

工作，Debbie開始走訪日本、台灣的岩盤浴、韓國的汗蒸、美國火山石美容、泰國砭石療法，她發現了岩盤浴在配合酵素、負離子水的輔助下，燃脂及美容的效果更佳。

「我覺得要達到最佳效果，需要搭配更高能量的璞石為輔助，所以會館的十多個房間，各採用了來自全世界不同地區的紅瑪瑙、麥飯石、電氣石、神黑石以及喜馬拉雅水晶等。」現就讀於上海中醫藥大學碩士研究生班，並為上海中醫藥大學實訓基地培訓導師的Debbie，將每一個房間稱為「濃縮了大自然運作的小小宇宙」。「它集合了高溫、遠紅外線、負離子及氧氣等元素及條件，促進人體細胞運動，安靜地躺四十分鐘，能夠達到一定程度的排毒及運動效果。」Debbie相信，身體好了，自然神采煥發。

岩盤浴，亦被稱為「乾式溫泉」，起源於日本秋田縣的玉川溫泉。Debbie介紹，據說早於江戶時代，當地人效仿野生猴子躺在溫泉附近的岩石上，利用溫泉傳遞至天然石塊的溫度，引發排汗排毒。後經專家證實，天然礦石受火山產生的地熱及加熱後，會釋放遠紅外線及負離子，確能提供自然愈合

能力和生命力、消除疲勞、加速新陳代謝及排毒等功效。

時尚生活新趨勢

到了近十年，北海道開始利用「神黑石」這種天然礦石，經特殊加工及加熱後製成「岩盤浴」，受到日本各地的歡迎，也是目前日本十分熱門的養顏美容話題。「如今日本有差不多二千多個岩盤浴設施店，其獨特的自然排毒方式和功效，現已成為日本人的生活時尚。」Debbie說。

然而岩盤礦製作並不簡單，複雜及工序繁多，首先把岩盤礦石加熱至攝氏四十五度左右，岩盤礦石便慢慢會把熱力均勻地散透至躺坐者的身體。其次於過程中釋放出來的遠紅外線及大量負離子，會使人體不斷發汗，令體內毒素透過汗水排出，同時燃燒及代謝多餘的脂肪。

有人就會好奇，這又和傳統的「桑拿」有什麼區別呢？Debbie介紹，岩盤浴的溫度只有桑拿的一半，人體心肺負擔小，血壓及心跳變化不大，也不會有呼吸困難的感覺，不適應桑拿的人也可以做。其次，通過岩盤浴從身體內部緩慢溫熱的排汗，汗水接近於純水，清爽無味，做完之後無需沖澡，汗水如同「天然美容液」。

其中還要推薦給大家的是「708養生甕」，使用的是來自日本的「708電氣石」，是目前負離子含量最高的寶石。電氣石是天然多彩寶石，其中深受中國人喜愛的寶石之一碧璽，也屬於電氣石。

坐落於北角寫字樓中的「璞·精緻養生會館」，佔地一萬多平方呎，也是Debbie美容養生心得的結晶。岩盤浴於香港還算是新穎的行業，許多人對此了解並不多，Debbie也稱其為一種「運動行業」，她希望通過自己的經歷和書籍介紹，讓大家認識這種新穎的生活時尚。「只要躺着，就能緩解一整天身體的緊張與疲勞，同時還具有美容養顏的功效，很適合沒有時間和精力再去運動的人。」Debbie還希望為忙碌的都市人提供一個城市綠洲，讓大家在這個快節奏的都市環境中，感受她營造的緩慢「小宇宙」。

▼Debbie希望通過自己的經歷和書籍介紹，讓更多人認識新穎生活時尚「岩盤浴」
大公報記者周怡攝



◀「708養生甕」使用的是來自日本的「708電氣石」 受訪者圖片

新九龍餐飲熱點「大公館」

一向致力為賓客提供一站式餐飲、藝術及音樂享受的品味生活休閒之所「大公館」，會所內全新的歐洲意式餐廳酒吧Cadenza及天台花園日式野炊料理空間「星野野外料理」，將與全新命名為「萬慶軒」粵菜廳，在西九龍荔枝角全新創意地標D2 Place呈獻中、意、日三大美食文化。

Cadenza焦點菜式包括行政總廚Juanjo Carrillo最引以自豪的生牛肉薄片、生魚薄片等，還有「香蒜辣椒意大利麵配地中海紅蝦」和「美國緬因龍蝦增意大利飯配龍蝦汁」。其他佐酒小吃則包括「意式煙肉雞菌意大利薄餅」、各式意大利優質凍肉及芝士拼盤和「意式酥炸海鮮盤」等。

而將於今年年中開幕的「星野野外料理」，靈感源自在野外進行的日式野餐。會所特別誠邀來自東京六本木田舍家爐端燒餐廳的日籍主廚高野健一Kenichi Takano親自主理，為賓客帶來如「鹿兒島黑豚肉」、「宮崎和牛」、「北海道帶子」、「赤目鯛一夜乾」及「沙甸魚」等日式菜餚，並以獨特的原始炭火燒方式烹調。

►Cadenza帶來一系列歐洲意式菜式 資料圖片



街頭時尚精神Ed Hardy

美國奢華潮流品牌Ed Hardy由劉嘉玲引入中國，自2008年9月在北京開了中國第一家旗艦店後，受到大量年輕潮人的歡迎。日前Ed Hardy於上海舉行潮流盛典，Ed Hardy品牌主理人劉嘉玲及吳奇隆亦到場，呈現Ed Hardy重新定義街頭時尚的品牌精神。值得一提的是，劉嘉玲於今年年初與哥力思公司簽署了股權收購協議，將旗下公司的65%的股權轉讓，劉嘉玲表示，希望將更多精力投入到打造品牌概念中。

此次吳奇隆亦親自到場站台，也是因為在2015年，品牌Ed Hardy與吳奇隆攜手推出了家居服飾概念品牌Ed Hardy Skinwear，現已在中國開設多家Lifestyle集合店。

Ed Hardy在2004年誕生於美國，以刺青藝術家Don Ed Hardy富感染力與另類魅力的刺青圖騰為設計靈感，如復古朋克元素及文化，並以細緻的製衣工藝結合紋身藝術的質感。Ed Hardy大膽地創造出美國精神的品牌特色，重新定義了街頭時尚，產品一經推出受到了名人以及年輕人的喜愛，包括Madonna、Lady Gaga、Rolling Stone、Nick Carter等，以及蔡依林、王力宏、孫燕姿、Rain及周杰倫等。

►美國奢華潮流品牌Ed Hardy由劉嘉玲引入中國 資料圖片

