



張筱蘭推出新書，獲老公馬德鐘全力支持。

# 「食肉獸」受妻影響改變 馬德鐘短短半年變臉

香港文匯報訊（記者 阿祖）張筱蘭博士昨日推出新書《健康長壽：香港實證研究》，她邀得老公馬德鐘、朱慧敏、敖嘉年及周家怡上台分享健康素食心得，另好友胡定欣、陳山聰、陳庭欣及法師釋常霖（葉青霖）齊出席支持。而昨日剛好是張筱蘭母親過身一百日，故她分享時都有點感觸。馬德鐘從前因飲食不健康，更患有脂肪肝，不過受太太影響，開始均衡健康飲食，食素半年就有顯著的外表改變，效果驚人！

幾位嘉賓台上進行分享，張筱蘭指老公馬德鐘從前是「食肉獸」又有點酗酒，馬德鐘先澄清自己只是飲大量的酒，不過他承認是受太太的影響，加上爸爸有三高兼患糖尿病，周身病要藥仍要繼續飲，自己不想將來這樣，便開始吃得健康：「當變得健康就不想飲酒，以前又有脂肪肝，成個人腫了，幾乎無得撈，到食素半年後，一路就改變，這個就是坊間話我整容的真相！」敖嘉年則指自從在內地拍戲，看到膳食很油膩，便半年內將飲食習慣調整，加上身邊有朋友只30多歲已中



周家怡(左一)稱會一直堅持素食。



多位團中好友現身支持外，亦宣揚健康飲食。



朱慧敏偕老公到場。

風多次，另一個更失去生命，因此便茹素至今。

周家怡最初食素是因為看過一隻鴨子會等主人放學的片段，但當日拍劇放飯是吃燒鵝飯，自此她就改吃素，再加上自己膽固醇高，為健康便一直堅持素食。朱慧敏則分享了入行之初與葉青霖去張家界拍旅遊特輯，攝製隊行山後個個變成「臭男人」很大體味，唯獨茹素的葉青霖身上散發一陣陣香味，朱慧敏又指自己皮膚好易敏感，所以吃素幫助很大。

### 馬太出書老公力撐

馬德鐘與太太張筱蘭一同受訪，問

到馬德鐘買了多本書來作支持？他笑說：「全部都是我買，因為我界錢印的！」至於出書的心情，馬太表示平常心，從2018年開始籌備，其間經歷很多沙石，成功幸得老公的支持。馬德鐘表示太太出書反而自己好興奮和感受很大：「我見證她在無數個晚上費盡心力寫書，真的好感動！」

在籌備出書這三四年間，馬太表示都有點感性位，因媽媽和奶奶都在相若時間離世，面對生離死別及身邊多位朋友患病，更印證研究健康飲食的重要性，就連兒子馬在駿也開始跟他們吃素。談到馬太在台上爆老公酗酒一事，馬德鐘笑着解釋：「太言重了，只是朋友飯局會碰杯，而且以前開餐廳，招呼客人經常要飲酒，其實自己都覺得辛苦，但醒悟也不遲！」馬

太即道歉說：「老公對不起！酗酒兩個字我理解錯誤！不過在五光十色的環境下，他有決心行出第一步！」

馬德鐘也表示看到爸爸曾經中風時，手脚開始逐漸無法郁動，又什麼都做不到，着實感到好心酸，所以兩三年前開始均衡健康素食。他坦言也希望能夠帶動身邊朋友也注意健康飲食，提到胡定欣也想學習健康飲食，因養好身體才能做其他事情例如拍拖，馬德鐘笑謂：「那可以請她來我家吃一餐飯，不過找另一半是講緣分，但沒健康也難共享緣分！」

另談及著名編劇鄧特希盛傳公司欠債，馬德鐘表示大家曾在《壹號皇庭III》合作過，之後在內地拍戲時遇見過，近年已沒聯絡，也不清楚對方狀況，但當然希望他沒事，可以順順利利。

## 胡定欣 目標做全素食者

香港文匯報訊（記者 阿祖）胡定欣昨日出席「阿嫂」馬德鐘太太張筱蘭的新書發布會，但定欣沒像其他嘉賓般上台分享，她指原因是自己並非素食者，但今次聽完分享也獲益良多。定欣有感自己今年快將40歲，年輕時對健康認知欠缺警覺性，生活習慣模式上不夠自律，但到35歲後，身體的變化、心態和生活環境互相影響之下，會開始想將健康的訊息也帶給粉絲們知道。

定欣表示也有衝動全素食，但明白要一步步來，唯有由家人及身邊朋友開始。談到飲食方面的壞習慣，她表示向來少吃煎炸食物，因知道會影響皮膚，尤其開工時都戒煎炸食物：「我本身愛吃零食，所以每次逛超市都盡量避開零食區，至於飲酒會喜歡品嚐，但會提醒自己飲適量，通常一班朋友食飯開心才會飲少少。」不過最近定欣跟陳豪學沖手工咖啡，也有找導師及上網自學，工作以外還停不下來，會否沒時間拍拖？定欣說：「順其自然啦，有健康身體才可以做其他事情！」會否也趁身體狀況良好先去「雪卵」？她答謂：「這又是另一回事，暫時未有打算，還是交回我自己處理啦！」「胡說八道會」成員大都結婚生仔？她說：「也戔她們高興，但不同人有不同計劃嘛！」



定欣自認年輕時對健康認知欠缺警覺性。



C AllStar今年宣布重組。



被問到是否不再休團，4子有所保留。

## 將首度挑戰四面台 C AllStar 4子各「露」所長

香港文匯報訊（記者 李思穎）C AllStar 四子陳健安（On仔）、梁釗峰（釗峰）、何建曦（SouJase）、吳崇銘（King）自2017年單飛發展，各自經歷過3年多歷練修為，今年宣布重組，會於今年7月24及25日再在紅館「合體」開騷，以兌現三年前

答應粉絲再會「集合」承諾，更首度挑戰四面舞台。為迎合各方觀眾，四人會分工合作各「露」所長，並推選安仔負責做督導員，管理成員體形！

C AllStar 第三度登上紅館舞台開騷，今趟最大分別是首嘗四面台滋味，四人滿有信心應付，而且有過上次在虛擬紅館開四面台體驗，幻想過做法，就像以幾何圖形去想像怎樣掌握四面台演出，而且四個人總較一個人容易控制，為了照顧到四面觀眾，他們各出其謀，Jase提議先練好背肌，始終開四面台要顧及背後觀眾，操好背肌不致崩緊到肌肉抽筋，務求做到挺直腰背，不一定為「露」而練習。

不過講到「露」，三子異口同聲要交由擅長騷肌的安仔負責，問到安仔會展露哪一地方，他笑說：「今次露面啦，仲要搵埋三位兄弟陪我，單飛了一段時間，之前一個人露都已睇過，這次各人負責一個

位，Jase露股肌、釗峰露腹肌，King可以露腿，因他雙腿好似女人的線條，還可以着絲襪以中性打扮現身。」安仔說愈興奮，大爆King試過買女裝褲，連造型師都說他適合着女裝。King自辯道：「因為男裝好易同人撞。」提議自己露背肌的安仔，似乎連拍檔Jase都不收貨，笑說：「安仔露過好多地方，胸肌和背肌都露過，睇怕今次要除褲，哈哈。」因為難得合體，大家都想以最佳狀態上陣，遂決定由安仔充當其他隊員的督導員，鞭策大家努力操練身形，粉絲們拭目以待。

### 展現單飛後重聚之力量

今年正式重組後已推出兩首新歌《集合吧！地球保衛隊》和《留下來的》，演唱會亦以「集合」作主題，蘊藏着他們經過三年多的個人發展後，再次凝聚起來提升的力量有何不同，要在演唱會上呈現出來，這不僅是他們四人的「集合」，也是要「集合」支持他們多時，以及新吸納的歌迷，互相賦予能量，這次「集合」後的演唱會將回歸音樂本身以組合歌曲為主，全數集中於音樂編排之上。

經此一役，是否意味C AllStar不再休團，他們有所保留說：「今年最主要做的兩件事，是推出專輯和開演唱會，記得三年前在紅館宣布休團時，曾向歌迷說過會再返嚟，要好頭好尾給歌迷兌現承諾，之後便沒有落實計劃，也沒必要為單飛與否設下規限框框，無須要去定義。」

此外，盛傳復合的Ricky與戴夢夢昨日同場，問到Ricky二人是否復合？他說：「今次個騷佢係投資方代表之一，我哋已經變咗親人，佢之前搬屋我都有幫手設計同搬吓嘢，互相關心，係真正嘅朋友。」雖然他聲稱合作未感尷尬，但當記者要求二人合照時，他們則要推攙其他隊員一起才肯合照，中間更要隔着Partick。

## 太極樂隊8月紅館開騷

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）太極樂隊昨日舉行記者會宣布將於8月7日至8日於紅館舉行《Rainbow After Rain》演唱會，演唱會原定去年12月於在西九文化區舉行，因受疫情影響延期，隊

員劉賢德對於8月檔期開騷，他笑說：「呢個期真係『神期』。」

太極成員之一的唐奕聰（Gary Tong）早前突然離世，5子無不悲痛，但昨日見他們已走出失去隊友的陰霾重新振作起來，對於能於8月在紅館開唱，他們直言覺得是Gary在背後的幫助，劉賢德說：「呢個期唔係我哋預料嘅期，加上曬段時間又撞正Hi-Fi騷，8月16日又係Gary生忌，覺得佢嘅後面幫手，因為Gary好想呢個期，現在夢想成真，呢個期真係『神期』，真係雙喜臨門。」朱翰博（Ricky）指由西九戶外場地變為在紅館開騷更好，因炎夏大家都不用太辛苦。

鄧健明（Joey Tang）笑指Gary到時「放假」去騷騷，並透露已邀請黃丹儀頂上彈keyboard，也會安排曾與Gary合作的朋友上台，分享他鮮為人知的故事，又會合唱一些太極未唱過的歌。五子又慨嘆現時開騷好困難，今次開完都唔知有冇機會再開騷，見多一次得一次。



Ricky(右三)與戴夢夢合照時中間也要隔個人。

## 溫碧霞繼續香港內地兩邊走

香港文匯報訊（記者 李思穎）由溫碧霞（Irene）代言的胡熾文旗下法國品牌唇膏，其中系列之一半收益撥捐「護瞳行動」，為1,000位失明人士免費接受白內障手術籌募善款，昨日兩人在發布會上進行支票移交儀式。

Irene穿上低V露背彩色長裙現身，散發夏日氣息，近年不時到內地工作的她，剛回港一星期，月底又要再出發內地拍廣告及出席活動，她表示：「農曆年前在內地工作了半

年，最近一次就留了2個月，原本這是要開拍電影《731》，可是因疫情關係，日本演員未能如期到來，電影亦得延期，暫時未確定到開工時間，估計可能要六月尾七月了，所以本月底到內地只會逗留個多月便返港，之後要為自己電影工作室開的第三套新戲《我們的18歲》開工，希望趕及7月完成，便再上去為《731》準備。」Irene不停來回香港、內地，她笑說：「今次已經是第三次隔離，在隔離日子裏會睇劇本、做運

動，時間過得很充實。」胡熾文獲男友到場支持，明顯消瘦了的她原來早前剛入院做完手術：「十幾年前已發現子宮附近位置長有腺肌瘤，初期個瘤好細，逐漸增大到有10幾cm，應該是因為壓力大及食物方面影響，好多女人都會有，以前唔敢切除，直到今次搵到個好好醫生，我全部都可以保留（指子宮），算是好好彩。」其身旁的男友表示擔心對方，猶幸手術成功，十分感恩。



胡熾文偕男友亮相。

溫碧霞回港不夠一個月又要再北上。

化妝：Maggie Lee, Cherry Tang 髮型：Zanki @ BHC 造型/服裝：Kellie Chan, Anton Mak 場地：香港海洋公園萬豪酒店