

分享食「瑞士卷」減肥法

周慧敏爆有強迫症 獲夫貼心照顧



◆訪問中，周慧敏分享了夫妻甜蜜相處之道。

香港文匯報訊（記者 阿祖）有「玉女掌門人」之稱的歌手周慧敏（Vivian），近日受訪時透露自己用「瑞士卷」來減肥，讓大家非常震驚。而訪問中，她更自爆有強迫症，嫁給倪震15年來，對方早已十分了解她的性格，私下為照顧她的起居做了很多工夫。

周慧敏8月31日於澳門舉行《地老天荒愛一場》周慧敏巡迴演唱會，日前她抽空接受《絲打圍爐》訪問，主持唐詩詠及練美娟說想看看Vivian手袋裏到底有什麼保養的神奇法寶，當Vivian大方打開手袋後，卻意外曝光令人驚訝的大發現，她的手袋裏竟然藏有兩件「瑞士卷」蛋糕。Vivian笑着說：「因為我要做演唱會啦，所以要減下肥，呢個係我減肥餐。」用「瑞士卷」作減肥餐簡直是大家聞所未聞，Vivian笑道：「係呀，全日都唔食嘢，起身之後食兩件，下午兩件，帶多兩件嘍身，餓時就食，每日大約食6件，就係我一日的食糧。」她補充指自己會刮掉蛋糕上的忌廉才吃，目前瘦了4磅已達標，並笑說她的減肥方法其實是吃自己喜歡的食物。Vivian又表示：「平時夾雜食



▶周慧敏從手袋中拿出「瑞士卷」蛋糕。



◆周慧敏（中）近日接受唐詩詠（左）及練美娟訪問。

炒米粉和喇沙等，到演唱會當日就只食兩隻煎蛋，食少少嘢，出場前我會加食四羹白飯，因為加咗會非常有力量！」

難忘老公為她通宵修電腦

Vivian近來都忙於籌備演唱會，排歌練舞等，生活非常忙碌，由於她天生有強迫症，凡事都要親力親為，又追求自己心中完美，因此連睡覺時間也少了許多：「我性格係咁，我一定要做嘢件事，我今晚做唔完，我就唔瞓種人。」Vivian坦言老公倪震也十分清楚她的性格，所以有一些事情如是她叫老公幫忙做，像修電腦等，倪震就會跟她說：「我今晚一定幫你修好，先去瞓吧，你瞓醒後就會發現一切回復正常。」Vivian又稱倪震太了解她，知道她有強迫症，習慣用什麼牌子的東西，但凡買了不是同一牌子的，她就會覺得不對勁，所以倪震為家中添置一些物件也有方法，她分享說：「佢（倪震）會偷偷買好多，然後藏起來。例如我鍾意飲某一個地方出產的可樂，

佢會買好多回來，但我不知他收藏在哪，總之屋企存貨差不多飲完，佢就會補充，但佢究竟買咗幾多，佢永遠唔會讓我知道，免得我有壓力，驚飲唔完浪費。」倪震如此細心的舉動，難怪令Vivian感到窩心。

另外，Vivian透露今次的《地老天荒愛一場》演唱會加入了全新rundown和舞台服，她強調：「我希望用呢個演唱會同多年來的歌迷聚下，我有好多心底話想同大家講，大家到時就知道。」



◆周慧敏與倪震結婚15年。 網上圖片

莫斯科國際電影周 展映8部中國影片

香港文匯報訊 綜合中新社報道，俄羅斯時間8月23日，「莫斯科國際電影周」在莫斯科舉行開幕式。據莫斯科市政府介紹，來自40多個國家的電影將參加此次活動，總共將放映約300場俄羅斯

和外國影片，其中包括8部中國影片。本次電影周將持續至28日。

在莫斯科國際電影節期間，莫斯科市民將有機會體驗中國電影。電影節將在城市的不同地點舉行，屆時將放映8部中國影片，包括《長空之王》、《你的婚禮》、《長安三萬里》、《新大頭兒子和小頭爸爸3：俄羅斯奇遇記》等。這些中國影片的展映不僅為俄羅斯觀眾帶來全新的中國電影的視聽盛宴，有助於提升中國電影的國際地位和影響力，更推動了中俄兩國人民的文化交流。



◆中國電影《長空之王》將在俄國放映。 網上圖片



◆「莫斯科國際電影周」開幕式場面熱鬧。 中新社

偕父母為婚宴試菜 衛詩雅遭父指「難頂」

香港文匯報訊 將於明年2月跟圈外醫生男友結婚的衛詩雅（Michelle）近日積極籌備婚禮，早前她跟父母到傳統中式酒樓試菜。三人邊食邊說，提到Michelle即將出嫁，Michelle的媽咪甚是不捨，更哽咽起來，場面感動；相反其父卻感恩女兒終於嫁得出。

問Michelle的父母「榮榮」及「Amy」給準女婿評分數，榮榮表示準女婿有80分：「都OK啦。」Michelle跟Amy即時大笑，榮榮解說：「可能仲未熟給我哋啲，熟絡啲再加20分佢。」Amy則給予85分，大讚未來女婿很乖，十分尊重他們兩位老人家，指準女婿新年有向他們拜年，亦會出席很多家庭聚會。Michelle隨即笑說自己沒有逼男友出席

家庭聚會，反而是男友主動報名出席。榮榮接着說：「大家多啲聯繫係好嘅，叫佢多啲返嚟食飯。」

問榮榮以前可曾擔心女兒嫁不出，榮榮坦言有，更大爆女兒「難頂」：「我個女真係都幾難忍受嘍！呢個男仔頂得到佢都OK啦，哈哈。佢似我囉，成日火爆，有乜嘢唔啱就講晒出嚟。」Michelle和議指她的性格似爸爸。對於Michelle即將出嫁，榮榮指自己沒有太大不捨，但寄語未來女婿要為女兒帶來幸福。



◆衛詩雅嘗試阻止爸爸在鏡頭前爆料。



◆衛詩雅早前跟父母到酒樓試菜。

太極專誠選小型Band房綵排 雷有輝嘆感覺時光倒流40年

香港文匯報訊（記者 達里）太極樂隊主音雷有輝昨日與涂家堯為慈善歌唱比賽「慈善巨SING」擔任評判，雷有輝開玩笑地表示自己已踏入晚年，也想來參賽碰運氣，並大讚近年各項歌唱比賽水準都有提升，慶幸他早年有參加比賽而能夠早出道。

問到雷有輝做評判有何準則，他說：「都要看水準的，我都很真，又不是要參賽者鬥個你死我活，近年我都做過幾次歌唱比賽評判，高興見水平愈來愈高，亦好幸運自己出道得早。」雷有輝表示年少時已參加大小型不同的歌唱比賽，除了吸收經驗外，也認識到一班對音樂有志同道合的朋友，他笑道：「當年就是透過比賽認識到Joey Tang（鄧建明），他當時已經是搶手貨，見他在後樓梯一

個人自彈自唱，就拉攏他一起玩音樂。」提到太極將於8月31日在澳門開音樂會，雷有輝表示他們想找回對音樂的初心，專誠到旺角找小型Band房綵排，他說：「排了兩日大家都玩得很開心，感覺像回到40年前，大家的童真都返來了。」

對於鄧建明被取笑由「紅色跑車」變成「紅色老爺車」，鄧建明立即狂操身形回復最佳狀態，雷有輝說：「Joey現在很犀利，大家在音樂會上會見到他的成果。（其他人被比下去？）大家功能各有不同，我們是為了玩音樂和令觀眾看得開心，盡量都會滿足大家要求。」至於何時在香港開音樂會？雷有輝透露已入紙館申請檔期，相信最快也要到明年才能成事。



◆雷有輝昨日為慈善歌唱比賽擔任評判。

澳門個唱再加場 張敬軒預告添新元素

香港文匯報訊（記者 阿祖）張敬軒（軒仔）10月將於澳門舉行《Dahlia Blossom HINS CHEUNG PRIME CLASSICS LIVE 2024張敬軒澳門演唱會》，早前門票優先訂購及正式開賣時瞬間被秒殺，優先訂購當日更因眾多歌迷湧入賣票網站而導致網絡大塞車，亦有不少炒家利用「搶飛程式」攻擊網站，令網站幾近癱瘓，十分誇張。

由於反應熱烈，主辦方宣布加開3場合

共15場，破了去年14場的紀錄，而去年加上今年，軒仔於澳門舉行了29場演唱會。當加場消息宣布後，門票再次秒速售罄，軒仔表示十分感恩：「真的好多謝大家的支持，加場是為了買不到飛的朋友仔，希望他們今次可以買到。」今次演唱會亦是「THE PRIME CLASSICS」主題演唱會的第三章，軒仔透露：「除了集合過往幾站的特色，演繹自己的作品，亦會演繹其他歌手的作品，加入一些新元素在內，希望每一次的演出，都令觀眾有新的體驗。」

◆軒仔這兩年於澳門舉行了29場演唱會。

