



我享素

素者至美 朴者无敌

王乙童 著

素，不是单调，而是丰富；

它是一种态度，更是一种深度。

它是绿色，因为，

绿色是活力、是清新、是自然、是春天、

是健康、是希望……

图书在版编目(CIP)数据

我享素: 素者至美 朴者无敌/王乙童著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5019-7393-4

I. ①我… II. ①王… III. ①全素膳食-食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第210113号

我享素——素者至美 朴者无敌
王乙童著

策 划:  daisy 工作室
daisy.feel@yahoo.com.cn

书籍设计: 瞿中华

责任编辑: 马 妍
策划编辑: 李亦兵
责任终审: 张乃柬
责任校对: 晋 洁
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司印刷

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7

字 数: 181千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7393-4

定 价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90679S1X101ZBW

走近他们，了解不一样的世界……



我享素

素者至美 朴者无敌

王乙童 著

 中国轻工业出版社



序

纯净的微笑

五年前，有人曾在餐桌上对我说他是素食者，这让我在心里偷偷嘀咕，他可能是有什么信仰吧，不然为什么吃素呢？而现在，谁要说自己是素食者，我的第一个念头是这个人很“重视营养和健康”，第二个念头是他很“环保”，很有“爱心”，第三个念头是他很讲究“生活品质”，第四个念头就是他的生活态度“健康端正”，无不良嗜好。总之，好感多多！

在欧美等国家，素食风早已流行了十多年，越是讲究生活品质、关注健康的都市人，就越有可能是一位素食者。素食在西方被推崇为是一种负责任的生活态度，很多年轻人更是把素食作为一种健康、环保、时尚的生活方式，以素食为荣。

早些年曾看过一部美国影片《马语者》，这部1998年出品的经典影片由好莱坞著名影星罗伯特·雷德福执导并主演，影片中有一段这样的对白：

“……如果她们待下去就需要食品。”

“有什锦沙拉，我认为从纽约来的女人只吃什锦沙拉……”

在那个时候，素食在纽约的时尚女性中就已经很流行，从而使得生活在西部乡村的人对于来自大都市的女人会有这样的认识。

也许是素食在欧美的日常生活中已经太过普及，在欧美的很多影视作品中，能很容易看到关于素食话题的日常生活情景。在好莱坞，有不少影视巨星都是素食者，如天使般的好莱坞女星娜塔莉·波特曼、精灵王子奥兰多·布鲁姆、蜘蛛侠托比·麦奎尔、西班牙女星佩内洛普·克鲁兹，还有流行音乐天后麦当娜、coldplay乐队主唱克里斯·马丁等都是

素食的拥趸者。

欧美等发达国家的饮食以肉类食物为主，人们因为饮食习惯而受到心脏病、癌症和肥胖的困扰，癌症和心脏病已经成为人类最致命的杀手，而肥胖不仅影响个人的健康，也影响到一个人的寿命。在美国，肥胖已经成为了普遍的社会问题，有60%的美国成年人超重，1/4的人口患有肥胖症，导致美国政府每年仅因肥胖和肥胖导致的相关疾病支出的医疗费用就高达750亿美元，每年有近30万人过早死于与肥胖有关的各种疾病。

素食已被医学证实可以减少患肥胖症、高血压、心脏病、糖尿病以及癌症等疾病的几率，有助于抑制甚至治愈一些疾病如糖尿病、痤疮、便秘、高血压以及肥胖症等疾病。因为果蔬和五谷杂粮中除了富含各类营养素，还含有大量的纤维素，使营养素容易被身体消化和吸收，而不会造成营养过剩和消化负担，还可以净化血液，促进体内新陈代谢，促使肠内残留的有害物质及时排出，身体不容易囤积毒素，减少内脏负担。所以，经常素食的人会感觉身体的抵抗力增强，不易感冒，头脑清晰，反应敏锐，身心轻松，不容易困乏，皮肤细腻，看上去比实际年龄年轻。

在越来越庞大的素食人群中，很大一部分人群选择素食是为了健康，都市的时尚女性选择素食是为了保持身材、使皮肤健康漂亮，中老年人选择素食则是因为认识到素食，更有助于健康长寿。有数据表明，素食的人还会更聪明，因为让大脑细胞活跃的主要养分是谷氨酸、B族维生素和维生素C，这些养分可以提高人的专注力，增强人的判断力，而这些营养的丰富来源主要是谷物类、坚果类和蔬果类。

科学在不断进步，人们的健康观念也在不断发生改变，曾经的营养膳食内容也悄然发生变化。虽说十多年来健康素食的理念似乎是从欧美等发达国家风行开来，但是，素食并不是欧美发达国家人们的专利。在中国，从古至今的养生家们都提倡：要健康长寿，贵在“少肉多素”。



对于食物，不一定价格越昂贵营养价值就越高，有很多价廉易得的食物，往往就是营养丰富的食物，如青菜、白菜、黄瓜、豆腐、萝卜、玉米等。这些常见的食物不仅有益身体健康，而且更经济环保，就连美国第一夫人米歇尔·奥巴马也把白宫的一块草坪变成了菜地。根据美国全国园艺协会的数据显示，如今有37%的美国家庭把自家院子里的绿地换成菜地，开始种植西红柿和黄瓜等各种蔬菜，而一年前只有19%的家庭才会这么做。为什么会有这么多美国人如此热衷当“菜农”呢？原因很简单，自种的蔬菜不仅天然营养味道好，而且健康安全，完全可以放心食用，还能节约开支，更重要的是可以享受到亲手种植的乐趣。

素食，已经延伸成为一种全新的、健康的、自然的、环保的、时尚的生活方式。

天然的健康素食并不是指我们在市场上所见到的经过精细加工的白面、白米、方便面和蛋糕等诸如此类的食物，而是天然谷物、全麦粉制品、豆类、瓜果蔬菜等绿色的健康食物。虽然在国内，还有很多人对素食的认知了解有限，相当多的一部分人还停留在“那是有信仰的人做的事”、“素食会让人营养不良”的阶段。但随着物质条件的不断丰裕，健康问题也日益突出，医院人满为患，更多的都市人开始意识到树立正确的饮食观对身心健康的重要性，开始了解怎样才能吃得更健康、更营养，认识到吃“素”不是“念佛”，也无关宗教。素食开始不再是一种约束，而是一种简单的、绿色的、健康的饮食方式，它的天然纯净、健康清雅、保护环境、拒绝污染和尊重生命的内涵已经成为一种文化和品位。

选择素食，等于选择了一种简约的返璞归真的生活态度，它代表崇尚自然、关注健康、关爱生命、摒弃浮华和保护地球生态环境的文化理念。这不仅仅是环保、健康的生活方式，它甚至涵盖了一个人的人生观和价值观。

十多年来，随着气候变暖不断加剧、河流污染日益严重、自然灾害

逐年增多、森林覆盖不断减少、冰川迅速融化、水资源日益枯竭，“节能减排”的低碳生活方式被不断提倡，素的生活方式在知识分子和时尚娱乐界中风行起来。

书中的他（她）们，是各个行业内十分优秀的人，无论是明星、艺术家、名模、音乐人、工程师、学者，还是董事长或科普作家，领域各不相同，但却有着同样的选择。未来，可以预见，对自己负责、对环境负责的健康时尚的生活态度会逐渐演变成一种大众潮流。

当初，我抱着好奇的心走近他们，走进他们丰富的生活和精神世界。不得不说，这是一个令人享受的过程，他们身心健康，心态积极端正，让靠近的人不自觉地被吸引，如同在夏日里面对一片清凉。

有朋友戏言：素食者，就是吃植物的人；肉食者，就是吃动物的人。吃动物的人，身上会有肉味儿，吃植物的人身上没有肉味儿，只有青草味儿。

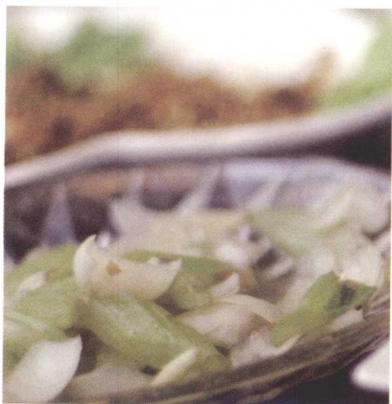
植物有净化的作用，不仅能净化空气，还能净化人的身心，甚至可以治疗人的身心疾病。当放眼四围的青山碧水、蓝天绿草，呼吸着清新的空气时，身心自然就会舒畅愉悦起来，植物的确具有这样的能力，有的人也具备这样的能力。

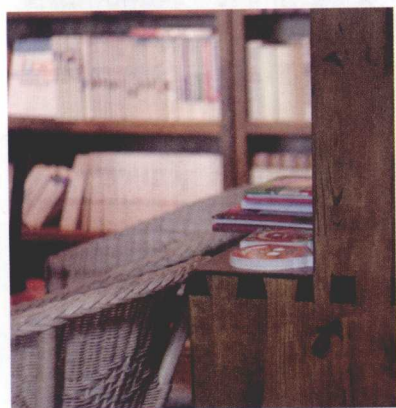
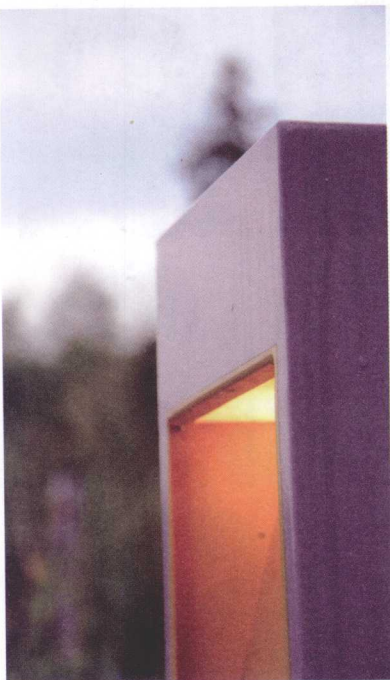
他们说，素食久了，身心清爽，笑容会逐渐发生变化，连眼睛也会变得明亮起来，感觉身体由内而外少了些浑浊。也许，这就是植物带来的净化作用。

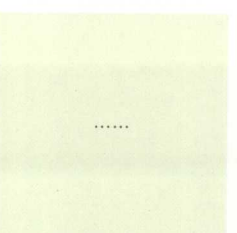
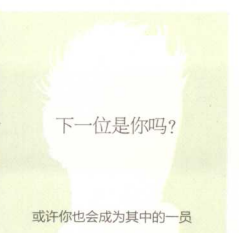
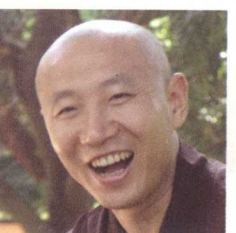
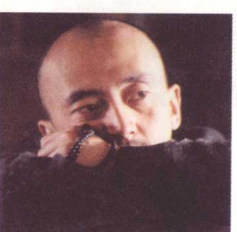
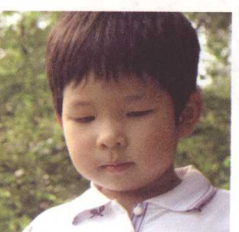
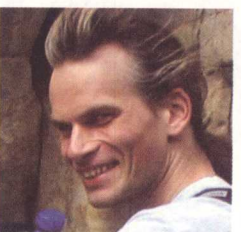
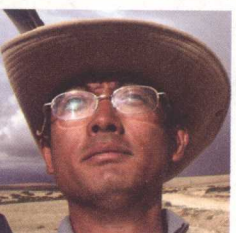
走近他们，翻开他们，细细体会他们，我相信，你会有所收获。

会收获什么，温暖？思考？还是改变？我不知道。

可以确定的是，他们的经验和故事令我获益良多……







目录

- 014_ 爱吃素，爱环保 —— 田原
- 024_ 我行我“素”的80后新锐总裁 —— 罗浩
- 034_ 素食，我们的爱情红线 —— 国国 子玉
- 042_ 39年不变的选择 —— 杨景成
- 048_ “别吃朋友”，摇滚人的柔情 —— 优质大豆
- 062_ 尊重，让身心与天地靠得更近 —— 常松
- 078_ 愈素愈美丽 —— 姜培琳
- 090_ 科普作家的“素”度 —— 郭耕
- 102_ 素食馆的“开荒”人 —— 谢一源
- 116_ 一个驻足带来的改变 —— Jari
- 124_ 细味素人生 —— 麦景婷
- 134_ “令狐冲”的健康之选 —— 吕颂贤
- 142_ 瑜伽导师小谈素 —— 林晓海
- 150_ 清华学者的饮食理念 —— 蒋劲松
- 164_ 素妈妈，素宝宝 —— 张丽萍
- 174_ 他是王老师 —— 王劲松
- 182_ 亿万富翁的快乐，无关财富 —— 陈光标
- 194_ 洗耳聆听，禅与生活 —— 明奘禅师
- 219_ 后记

田原

年龄：24岁

素龄：2年

身份：电影演员、歌手、词曲作者、
写字人、摄影爱好者、绘画爱好者

爱吃素，爱环保 田原

多年前，买过田原的一张专辑《A wishful way》，那张专辑里的音乐很好听，她的声音和外形，均让人耳目一新。当时，她是一个了不得的多面小女生，不仅有音乐创作才华，还有文字天分，在专辑发行的同时她还出版了她的小说《斑马森林》，那年，她才17岁。

后来，看了一张影片《蝴蝶》，意外的在影片中发现了田原，她在影片中的表现让人有些意外，原来田原还会演戏。这个女孩子不仅美丽，而且有着不俗的实力。

再后来，从媒体上得到消息，因为她在《蝴蝶》中的突出表现，获得了那一年的香港金像奖“最佳新人奖”。

没想到，会因为素食的缘故而采访她，由此相识。

那天的访谈，是在一家素食馆进行的，坐在对面的她，一张素颜，皮肤洁净而白皙，眼眸明澈，秀发黑亮，非常的好看。

我能这样自然地接受素食，并没有像一般人那样排斥素食，我想是因为我在没吃素以前就知道吃素是很好的，知道吃素要比

吃荤健康很多，知道这是特别健康和科学的饮食方式，只是自己一直没有去做。对我来说，两年后开始食素也不晚。

在国外，很多大牌明星都是素食者，比如coldplay的主唱、基努·里维斯、娜塔莉·波特曼等。环保和素食在国外，都是很时尚的概念，但在国内，很多人一听你吃素，首先就会把你往宗教那里想，会觉得你吃素比较怪，对素食了解的人太少了。

当初，我吃素的时候，家人也是反对，只能慢慢和他们沟通，耐心给他们讲，让他们了解。后来我发现，对家人的影响并不在于你说了什么，真正影响他们的是，看到我的皮肤确实比吃素以前好，而且我整个的状态也比以前好很多。

我在没吃素以前，有很多时候心情不好，会有很多不好的情绪，因为工作会有很多焦虑，经常会睡不着。我现在每天睡六个小时就好了，主要是睡眠质量变好了，很少失眠了，焦虑虽然不是完全消失，但是不会像以前那样有那么多不好的情绪，心态和以前不同了。我现在觉得，一切都可以解决。

我觉得，生理上吃素会健康，如果心理上也吃素，心态就会很好。素食，无论是从心理上还是身体上，都是能给你减轻好多负担的一种饮食方式。

两年前，我突然想试一试吃素，因为身边有一些吃素的朋友，她们的状态很好，然后就觉得为什么自己不尝试一下。正好那个时期，因为工作和学习上的一些事情压力很大，身心都觉得累。结果，一试就觉得特别好，两年就没间歇，就这么自然地一直吃下来了。