

大咖名片

Lulu,本名陈春仪,美国坎贝尔大学素食营养师(预备)、英国花精疗愈师、德国弗莱堡大学饮食文化研究生,是十多年的健康饮食与瑜伽实践者。出生于香港的一个医学世家,早年的旅德留学生涯让她对西方的健康饮食理念和精力管理产生了极其浓厚的兴趣。通过融合美食、音乐、艺术与瑜伽等积极元素的课程,推广简单健康管理的新兴理念。



心存感激之心 传递健康快乐

闵思聪 王典 (上海海洋大学) 图/文

10月11日,Lulu受邀前往海事大学出席“TEDxShanghai Maritime University在路上·2015年度大会”。作为开场嘉宾,Lulu以特别的方式让我们品味了一道“餐前小吃”,在轻柔的哼唱下,她让全场同学闭上眼睛、放松身体、深呼吸,静静用耳朵、皮肤、心去感受这其中片刻的宁静,释放内心的压力。这种特别的体验方式让同学们眼前一亮,也为接下来的讲演埋下了伏笔。

从“无肉不欢”到“素食主义”

Lulu出生于香港,15岁就跟随爸妈去到了国外。因为爸妈工作特别忙碌,所以在青少年时期,她基本上像是处于被放养的状态,很早就学会了抽烟、喝酒、泡吧,饮食习惯极不规律,身体不太好而且还很胖。因此17岁的时候,她患上了一种特殊的疾病:多发性硬化症。一般得了这种病的人,四肢都不能动,三分之一的患者都会最终瘫痪。当时,她病情一度严重到一整天只能躺着,像植物人一般。

辗转拜访了很多国内医生无果后,Lulu把目光放到了国外。尽管有个德国医生告诉她可以通过手术来挽救,但代价是一辈子不能弯腰,这让她非常难过。

之后她在香港有幸碰到一位高人,开始接触素食。本想着是为了治疗病症尝试一下,没想到一年之后,Lulu不仅身体变好了,思想也开始转变,感知世界的角度也改变了。“这是一个非常神奇的感觉,”Lulu如是说:“但当时因为没有人指导,虽然有所转变,但并没有达到自己最理想的状态”。

恰巧,她在2009年去阿根廷写毕业论文时,碰到了一位自然疗法食疗师,这位老师原本也是天生的哮喘患者,接触过中医,将中医的很多概念融入进西方饮食理念中去,给了Lulu很多关于食物的启发,他也是成就了她的今天的一个非常重要的人物。Lulu也在他的熏陶下踏上了探索素食的道路。



的熏陶下踏上了探索素食的道路。

Lulu虽是素食主义,但又不同于一般的素食者,她主张吃的是悦性食物。又好吃又健康的食物,配合着适当的锻炼和积极的心态,会使身心放松、压力释放、有全身通透的感觉。Lulu曾连续坚持10年每天一公里的游泳和早晨的瑜伽练习。

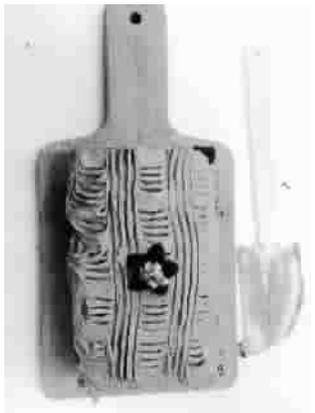
现在的她,不仅身体非常健康,身形也从梨形身材变得苗条了。

让你的肚子感受“初恋”

素食让Lulu接触到了“断食”。“断食”听起来很可怕,但Lulu称,“断食”不等于完全不吃,并没有想象中得那么可怕。德国医学断食联盟曾给出一个真实案例,有个人被妻子抛弃,于是准备把自己饿死,但没想到不仅没把自己饿死,反而从肚子里冒出一一种初恋的感觉。

Lulu的第一次断食经历非常奇妙。经历发生在阿根廷,她觉得自己的身体像玻璃瓶一样,变得非常透明,所有痛症都没有了,感觉特别神奇。后来再看书的时候她才发现,断食会让脑子里产生一种酶,这跟恋爱时脑子里产生的酶是一样的。“所以失恋的时候一定要试一下。”Lulu如此打趣地说道。

初恋一般的断食体验让Lulu对此产生了极大的兴趣。结合悦性食物和瑜伽进行柔



韧身体训练,她的很多学生都在这方面取得了不错的效果,皮肤变细腻了,身形变苗条了,眼神也更亮了。但其实更重要的是,这使人收获了一种内在的幸福感,所以其实维持身体内在平衡的方法也可以很简单。

被感动过的食物最有营养

在众多国家和地方游走的经历,让Lulu对各种食物的特质和饮食方式有了更加深刻的认识。“有农药的蔬菜的细胞和有癌症的细胞是一样的。有机食品的细胞是和健康的做过疗养的身体的细胞是一样的。”Lulu分享道。所以,她也反复叮嘱说,一定要吃健康的绿色食品。

但是,其实再无污染、无农药的食物都比不上用心烹制的食物。令Lulu特别难忘的是去日本的一次经历。当时她去日本学日语,住在一户日本人家,夫妇俩都是残疾,每一次在餐前都会做祈祷。之前看过动漫,她以为只是简单的“开动了”的意思,但其实祈祷的意思是感谢所有为这顿饭付出的人事。这深深地触动了Lulu,所以之后的每一顿饭食,Lulu都会在心底感恩,感谢食物,也感谢大自然的赠与。

当她在上海广播电台接受访问时被问到什么食物最有营养时,她的回答也让无数人动容:不是有机食品,也不是绿色食品,而是被感动过的食物。其实,看过Lulu的微信和视频的人就会发现,她烹饪的食物都十分精致好看,她对食物的颜色搭配也都十分讲究,处处显示出自己精心烹饪的心意。“一是感谢食物,感谢大自然的馈赠;二是感谢吃我烹制食物的朋友们。”

Lulu在演讲中不止一次提到“感恩”这个词,包括讲到她选择回国,创办自己的工作坊的时候。“我希望我的工作坊能带给大家健康、快乐和美丽。”Lulu很高兴看到自己的一



些饮食概念、烹饪方法可以给大家带来“乐”的感觉。所以当有朋友希望Lulu可以以教学的形式分享自己的心得时,她欣然答应,于是这个“心乐厨房”的工作坊便应运而生了。而她诙谐有趣的教学风格,有声、有色、有味、有欢笑的饮食课堂也为她赢得了一大批铁杆粉丝。不少人远道而来听她的讲座,只为不错过她每一次点滴的分享。而在访谈中,人们不难发现,Lulu永远挂着明朗温暖的的笑容,传递给大家一种积极健康向上的正能量。

都说快乐是可以传染的。Lulu就是这样一个人,以美好的食物为载体,以积极的心态为依托,心怀感恩,有所坚持。有人问她,为什么公开演讲的内容都是大同小异,她这样答道:“我只是希望一颗钉子牢牢打到底。对于大家的健康疑问我这辈子只会重复三句话:吃悦性的食物+定期断食、柔韧的身体和内在的探索;是播种或认同,追随或实践,对我来说都没关系,一切有时序,我做我该做的就好。”

