

么人的基本结构偏向素食。对此，我很好奇。最让我感到惊讶的是，书里说，原来地球上，只要是草食类动物，牙齿才会左右移动，用来磨碎纤维、坚果之类的食物，肉食动物则没有这个功能，它们的嘴只能上下开合，用来吞食，不需要嘴去做研磨。我觉得这个说法挺对的，于是第二天就开始不吃肉，改吃素。尝试以后，可能是缘分吧，我很喜欢这种感觉，整个人变得轻松、精神，感觉很自由自在，没有了对肉食的欲望，不再每天想着一定要吃牛排、海鲜之类的食物。

我对食物的概念是吃饱了，这东西好吃，有营养，我喜欢就可以了。吃饱了就省下很多时间，整个人轻松、自由，不再为吃什么烦恼，我很喜欢这种感觉。当然，那是在1994年，当时还没有素食这个概念，有的只是吃斋，只有出家人或有宗教背景的人才会去吃素斋。一般人都是吃一些罗汉斋饭、罗汉斋炒面、芋头鱼之类，很单调。后来我也会吃些白肉，如鱼、鸡之类。拍完《笑傲江湖》之后，我皈依了师父，师父说素食好，对我来说这是很简单的事情，于是我就开始素食，慢慢不再吃肉了。

《新民周刊》：影迷也对您的身体非常关心，也有人说，吃素食是不是营养跟得上呢？

吕颂贤：这很好笑。我之前生一场很严重的病，很多人都说：“哎

呀，你这样不行啊，你要吃点肉啊。”我就回了一个信息：“是不是搞错了？如果你不舒服，看医生应该吃药吧，吃肉会好的吗？”你生病不舒服去看医生，医生会对你说：“你吃清淡一点，吃点粥，吃点菜，不要吃牛肉、鸡肉那些东西。”对不对？那为什么大家会有那样的想法呢？这是很多余的。你说营养不够、营养不良的话，很简单，你吃一些有营养的东西，多吃一点，补充一下，均衡一点，营养就回来了。但是如果你营养过剩，那就麻烦了，可能会有三高，身体各种毛病，是吧？所以大家不要误解说吃蔬菜没有营养，这很多余。

很多人对素食很抗拒，一个原因是大家觉得，如果今天开始吃素，一辈子都要吃素，放弃了所谓的美食。所以我开这个餐厅的理念是与宗教脱离关系，我希望素食以后会成为一种菜品。比如说，我今天想吃清淡一点，就吃个素；明天你一样可以吃牛排、海鲜。素食只是菜品中的一种而已，大家不要那么抗拒。说什么素食不够营养，你可能一个星期、一个月，哪怕一年才吃一顿素，怎么会营养不良呢？这是对素食的误解。

《新民周刊》：从1994年算起，你和你太太携手走过了31年的光阴。去年你生病进入ICU，你太太是不是你现在非常重要的人生支撑？

吕颂贤：那当然了。其实这次生病，对我来说，我自己是没有感

觉的。因为最严重的时候，我在ICU里昏迷了7天，所以我没有痛苦，也没有太难过的经历。反而是身边的朋友和我太太，他们很痛苦。我醒来以后，他们才跟我说，每天看到我躺着，处于昏迷状态。医生也说，我还没有度过危险期，大家都紧张、担忧。是他们辛苦了，我自己一点感觉都没有。

《新民周刊》：一开始发病是什么感觉？

吕颂贤：一开始没有特别的病态，好像有一点小感冒，也没有咳嗽，没有什么特别症状，就是感觉很困、很累很累。

刚好那个时候，我自己第一次做监制，拍了一部中短剧，在横店拍。开拍的时候我已经不太精神了，拍了两星期，完了后我赶紧回香港看医生。可能是拖得太久了，让病毒深入，开始严重了。如果当时马上去看医生、马上处理，应该不会那么严重。经过康复运动，现在我状态已经很好了，基本上没什么问题，只是还会吃点药，隔一段时间会抽血，检查一下有没有余毒。基本上已经OK了。

从幕前转向幕后

《新民周刊》：刚才你说的那部剧上映了吗？

吕颂贤：我监制的这部叫《无名江湖》，20集，马上就要跟大家见面了。这部戏也有一个故事，我