

身體越來越好

寄件人：黃稜峰，收件者：a0drtai@gmail.com；2014年2月2日於7:48 PM

劉若英：嫁得好不好，身體知道。

劉若英¹的先生鍾小江是一家大型物流公司的老總，劉若英對他的稱呼是「鍾大夫」。這個叫法！倒也很妥帖，因為鍾小江出身中醫世家，讀了7年本科及碩士連讀的中醫臨床專業，還在中醫院做過3年醫生。也正因為鍾小江有一手「中醫絕活」才最終打動了劉若英的心。

8杯水？那是在傷腎

對於婚姻，劉若英是個理想主義者，她對另一半有著諸多感性的要求，所以年近不惑依然瑩瑩孑然而立。雖然她不著急，身邊的朋友，卻是著急忙慌地、幫她介紹男友，大S也將汪小菲的朋友鍾小江帶到了劉若英面前。

初次見面，劉若英對他感覺並不好，她覺得這個男人雖然比自己小兩歲，身上卻有一股暮氣。正值酷暑，服務員倒了泡著檸檬片的冰水，鍾小江卻從自己的包裡拿出一個真空保溫杯，揭開蓋子，一股熱氣縈繞而出。汪小菲說：“他就這毛病，到哪兒都自己帶著杯子，從來不在外邊喝飲料。”

¹ 劉若英（1970年6月1日－），祖籍湖南省醴陵市，出生於台北市，台灣著名音樂人、演員與作家，暱稱為奶茶。2011年8月8日，與1972年生的鍾石在北京登記結婚。

鍾小江說：「中醫上對白開水有個稱呼：還陽水，而且只有用帶蓋、密封的杯子，把滾開的水倒進去，蓋上蓋，水汽上升再凝結成水滴下來之後，才能稱為還陽水，具有護腎功能。」

劉若英不信，鍾小江便讓她回家試試：臨睡前找個保溫杯把開水倒進去蓋好，再在普通的杯子裡裝了一杯水。劉若英照辦，第二天起床後嚐試，兩杯水的味道真的很不一樣。劉若英這才知道，鍾小江除了是個成功的商人，還是很厲害的中醫大夫。與鍾小江熟悉之後，她才明白自己堅持多年的養生之道原來多有謬誤。比如說，她篤信女人要不間斷地補水，所以堅持每天喝 8 杯水。可鍾小江給她把脈之後問：「你是不是會頻繁去洗手間？偶爾還會耳鳴？總覺得全身乏力、手腳冰涼？不用護髮素，就會明顯感覺髮『質性』乾枯？」

每道問題都問到了劉若英的心坎上。鍾小江說：「傳統中醫根本沒有所謂的 8 杯水理論，吃水果、喝飯粥、喝湯都是攝取水分的渠道，根本不需要每天固定 8 杯水。身體正常時，多喝水有排毒效果；但身體虛弱時，只能緩慢排毒，大量的水就對身體有害了。因為這些水無法被吸收，只能直接排出體外，容易帶走自身津液，久而久之容易傷腎。」那天，

鍾小江送給劉若英一個真空保溫杯。這只杯子，從此就陪伴在劉若英身邊了。

一飯一粥的溫暖

一年四季只喝白開水，太過無味，劉若英每次倒水時，都在杯子裡加 8 粒枸杞。但這個做法馬上被鍾小江制止：“服用枸杞要看個人體質，寒者食用更寒，熱者服用更熱，它必須和其他藥材配合，比如配合菊花，就能清熱明目去肝火。”

劉若英將枸杞換成了菊花，可很快開始腹瀉。打電話問鍾小江怎麼回事，他回答：“菊花有驅除肝火的特性，卻不是人人適用。白菊花最溫和，一般的人可以經常喝；黃菊花性苦，去火強，不適合長期飲用；野菊花的性屬寒，最好不要碰。”在鍾小江的影響下，劉若英成為白開水一族。幾個月下來，她發現自己的膚色竟然亮了起來，手腳冰涼的症狀也有了改善。

鍾小江再接再厲，送給劉若英一套古老錫壺，裡面是酒壺，外面是「燙壺」，在燙壺裡倒上熱水，再把酒壺擱進去，幾分鐘之後酒就溫了。他介紹：“中醫稱酒為百藥之長，適量小酌，有消冷積、醫胃寒、健脾胃的效果，但前提是一定要喝溫的。而且，溫酒時，酒裡的有害成分還會隨著熱氣揮發

掉一些，酒精的度數也會相對降低，從而更加健康。只要是糧食酒，無論是白酒、黃酒、啤酒還是威士忌，都可以溫了再喝，但水果酒不在此列。”

鍾小江還建議她，喝白飯粥：「中醫上一直將白飯粥、列為進補之食物，最滋補的就是簡單白的粥。熬一小鍋的粥，天天喝上一小碗，非常養人。」

劉若英將這些方法一點兒一點兒納入自己的日常生活中，體質也慢慢有了改善。從此，她認定了鍾小江「能在一飲一飯一粥一食中」讓自己感覺到貼心的男人，值得嫁。

一雙千層底的布鞋

劉若英就這樣成了鐘太太。婚後的朝夕相處，她發現還有更大的驚喜在等著她；劉若英是過敏性膚質，每次上妝後都需要很長時間恢復，鍾小江便為她自製了專用的全天然無公害化妝品。眉筆換成了青黛條。「青黛」是中藥，既是畫家的顏料，也是古代女性的畫眉所用之墨，淡淡地抹在眉毛上，純粹的顏色是眉筆無法比擬的。腮紅是用新鮮的「紅藍花」搗成漿汁，加清水包在紗布裡、絞出去黃色的汁，再加以酸栗子、淘米水絞出紅色素，最後陰乾後做成的胭脂。用

來打底的「散粉」取自梔子的果實，擠壓榨出黃色後陰乾，只需一點點拍在臉上揉開，膚色馬上剔透無瑕。

日常使用的補水噴霧也是鍾小江 DIY 出來的。他在蒸鍋裡放個小碗，在碗裡放入大朵的玫瑰花蕾和冷開水。用小火蒸 1 小時後，碗裡就是帶有淡淡玫瑰香的玫瑰露。把玫瑰露倒進小噴壺裡，隨時隨地都可以使用。做髮型時，劉若英會遞給設計師一個噴壺，裡面放的是製作方法和玫瑰露一樣的桂花水。小小一瓶桂花水，集免洗護髮素、哩水、髮膠和髮油於一體，而且清水就可沖洗乾淨。這些好用的東西，成本都極低，5 塊錢的玫瑰花做成的玫瑰露可以用 1 星期，10 塊錢的桂花做成的桂花水可以用 1 個月。

嫁人後，劉若英變“土氣”了。單身時，她是高跟鞋控；結婚後，不在公眾場合露面時，她腳上永遠是一雙千層底白布鞋。鍾小江一年四季都穿布鞋，理由是養生先養腳。他覺得劉若英天天穿高跟鞋，腳跟隨著她一年到頭都受罪。判斷是不是好鞋子只有一個標準：穿它走 1 小時的路，看腳覺不覺得累，那些高跟鞋，有幾雙能達到這個要求？

鍾小江除了塞給劉若英千層底布鞋外，還給了她襪子。結婚之後，鍾小江不讓劉若英穿涼鞋了，說**腳是最容易被寒氣入侵的部位，還說穿襪子睡覺是最好的保暖方法。**

以前，劉若英每週都會去健身中心一兩次，她覺得多流汗的女人不容易老。結果這做法也被鍾小江給否定了：“**中醫對於運動的觀念是：大動不如小動，小動不如微動，運動應該量力而行。**「後來，每天晚飯後，鍾小江都會陪劉若英一起散步。慢走半小時後，劉若英就感覺脊椎有一股熱流往上跑。鍾小江說：「你以前在健身中心總覺大汗淋漓後特別好，實際上那隻只是精氣外露而已，真正的運動，是要養精不是要散精，人最舒服的狀態是含蓄，不是臉紅紅地像桃花一樣就叫健康。」

杯子不離身，包裡裝著自製噴霧和家庭出產的化妝品，穿千層底，像老太太一樣走路，越來越不時尚……這就是現在的劉若英。但身體越來越好的她相信，自己擁有了一份踏踏實實的。

劉若英
配對 鐘石

