

一个从西方传来的新兴族群
一种新的生活理念

LOHAS

乐活

——美丽你的人生

水淼 朱红梅 著

新华出版社

一本倡导健康生活、快乐生活、环保生活的书！

“乐活”不仅是个名词，而是我们正在实践的生活方式！

乐 活

LOHAS Lifestyle

水 淼 朱红梅 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乐活——美丽你的人生 / 水森, 朱红梅著. —北京: 新华出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5011-8508-5

I. 乐… II. ①水… ②朱… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144033 号

乐活——美丽你的生活

著 者: 水 森 朱红梅

策 划: 蒋焱兰 王 静

责任编辑: 刘燕玲

装帧设计: 阿 可

出版发行: 新华出版社

网 址: <http://www.xinhupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 18 千字

版 次: 2008 年 10 月第一版

印 次: 2008 年 10 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8508-5

定 价: 25.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225



序：一种健康可持续的生活

“乐活”，是一个由西方传来的新兴生活形态族群，由音译 LOHAS 而来，而 LOHAS 是英语 Lifestyles of Health and Sustainability 的缩写，意为以健康及可持续的形态生活。

健康的生活，就是让自己快乐，也让别人快乐；让这一代人快乐，也让子孙后代快乐；经营自己的内心，同时也经营周围的环境。只有如此，我们才能感到真正的快乐。

本书缘于我的一位性格开朗的好朋友向我推荐的《读者》2007 年第 13 期上的一篇文章，“乐活——快乐生活”，才使我这个后知后觉的人知道“乐活”一词。

当时，因为工作上有太多的不如意，导致我的心情一直处于低迷状态。经历过几次失败后，仿佛做什么事情都没有了起初的激情，我每天大门不出，二门不迈，把自己闷在家中，看书，写字，不闻窗外事，与朋友们联系也越来越少，被朋友们笑称为“宅女”。

一个周末，好朋友过生日，我实在是推脱不掉，参加了生日聚会。让我感到意外的是，朋友并不像别人过生日那样，叫上一帮人，找个湘菜馆（湖南人，喜欢吃辣），点一桌美味佳肴，边吃边聊，喝得不醉不归。他和妻子把我们几个好朋友带到了郊区的一户农家，说是要自己做农家饭。当时我想，现在的人，都是变着花样地吃，馆子里的大鱼大肉吃腻了，就跑到农村去吃青菜豆腐。

好在那天天气不错，否则我早打退堂鼓了！

朋友把我们领到屋子前方不远处的一块菜地。那块菜地虽然不大，但种满了辣椒、苦瓜、韭菜、黄瓜……朋友很得意地告诉我们，他从农民手中租下了这块地，上面的菜都是他和妻子周末过来亲手种的。说

着，从包中拿出几个铲子，递给我们，让我们自己摘喜欢吃的菜，然后取出两根伸缩钓竿，指指旁边的一个小鱼塘说，里面有鱼，可以垂钓。他一再叮嘱我们不能搞破坏，吃多少摘多少。

渔竿拿到手中，仿佛又让我回到了童年奶奶屋前的水库边，顿时心中有一种莫名的情绪油然而生。我有条不紊地装好钓竿、调整好鱼线，上好鱼饵，选好地方，把渔竿挥向池塘中间，静静地等着鱼儿们上钩……虽说很多年没有钓鱼了，但仿佛从来没有忘记过这些步骤。

与我一起垂钓的朋友，显然不如我娴熟，他好不容易上好了鱼饵，在渔竿挥出去的时候，鱼钩却挂住了岸上的树枝，然后他又忙不迭地左走走，右走走，拉扯鱼线，最后他索性脱掉鞋子，爬上树去。哪知爬到树上，他居然不愿意下来了，在树上一边吹着凉风，一边吹着口哨，还一边扔树枝干扰着我钓鱼，骚扰菜地那边摘菜的朋友。

我们群起而攻之……

那天，一群30多岁的人，个个都像10多岁的孩子一样，在一个远离喧嚣的地方，无所顾忌地玩耍着，打闹着。

我的心情豁然开朗，一种久违的快乐感觉渐渐由内心滋生，逐渐蔓延开来！

席间，吃着自己钓的鱼，自己采摘的青菜，别有一番滋味。这些可都是纯天然、无污染的啊！好朋友见我吃得高兴，就说：“水啊！今天玩得高兴吗？”我满足地说：“太高兴了！”朋友哈哈一笑：“好久没见到你笑了！其实，人啊，烦恼是自找的，快乐也是自找的！”

他的这句话彻底改变了我的心态。

朋友接着给我讲什么是“乐活族”，并倡导大家都过“乐活”生活，“前些日子看到杂志上有一篇关于《乐活》的文章，写得很好，大家都应该看看，做个乐活族。没事多出来走走，多呼吸新鲜空气，同时，帮助别人，保护环境！”

回来后，我便上网搜索“乐活”，发现很多人都已经是“乐活族”，他们身体健康，与人为善，积极向上，生活中环保节能……后来我注意到很多时尚杂志上，居然有“乐活”栏、“乐活”版。于是，我和朱红梅撰写了本书，目的是希望身边的每个人，都做个爱自己，爱生活，爱他人，爱地球的快乐“乐活族”！

水 森

Contents 目录



目

录

卷1 每天都进“健康储蓄所”

“乐活”最原始、最基本也是最核心理念就是“健康可持续性的生活方式”。一个人如果没有了健康或者没有可持续的健康，又怎么能有愉快无憾的人生？

在动感中永葆青春活力	(3)
让 Yoga 为我们调整身心	(7)
当纯棉卷土重来	(11)
“本色”食物，味道“天然”	(14)
均衡饮食新主张	(17)
寻找久违的野菜	(20)
兼职做农民	(23)
你的饮食方法健康吗	(26)
你的肺被污染了吗	(29)
早睡早起身体好	(32)
保健品不如天然品	(35)
绝不让美丽背叛健康	(38)

阳光是最好的补品	(41)
清洁与污染	(44)
休息是为了走更远的路	(47)
小结：过天然生活	(50)

卷二 人生应以快乐为目的

很多人活得匆忙，便来不及思考。这种忙碌的生活究竟是不是我们想要的？换一种生活方式，是不是就会打乱一切秩序？这样的生活是否能够创造一个我们需要的明天？我们真的没有时间、也没有精力去享受一下快乐的生活吗？你是否能够找到理由让自己的脸上挂上微笑？

做真实的自己	(53)
用热情拥抱生活	(56)
改变，从尝试开始	(59)
心态平和，一切乐活	(62)
让世界跟我们一起笑	(65)
家人与电脑，你和谁更亲	(68)
感悟漫步沉思	(71)
音乐与休闲	(74)
走向户外，享受健康生活	(77)
告诉自己，“我最棒！”	(80)
走自己的路让别人说去	(83)
烦恼是自找的，快乐也是自找的	(86)
尊重自己，爱自己	(89)



LOHAS Lifestyle



生活因不断追求而精彩	(92)
活到老，学到老	(95)
重视个人成长的意义	(98)
生命只有一次	(101)
小结：快乐其实很简单	(104)

卷3 大家好，才是真的好

健康的生活，就是让自己快乐，也让别人快乐；让这一代人快乐，也让子孙后代快乐；经营自己的内心，同时也经营周围的环境。只有如此，我们才能感到真正的快乐。快乐应该属于大家的，应该与人共同分享！

众人拾柴火焰高	(107)
人与人之间爱的传递	(110)
把握属于自己的幸福	(114)
比大海更宽广的是人的心灵	(117)
我的情绪我做主	(120)
奉献爱心，收获温暖	(123)
热心支持公益活动	(126)
人人都讲社会公德	(129)
爱，转一圈会回来	(132)
快乐需要与人分享	(135)
平等待人是人生的必修课	(138)
维护正义是我们的责任	(141)
小结：帮助别人，幸福自己	(144)

卷4 同一个世界同一个梦想

搭乘大众运输工具、吃绿色有机食品、穿棉麻天然织物、使用二手货品是当前流行的生活方式。不是用拥有物质的多少，而是以一种健康的生活态度使自己快乐。把生态与身心健康放在名利之上，便是乐活族独特的价值观。

我环保，我时尚	(147)
改掉随地吐痰的坏习惯	(150)
节水，不是为了省钱	(153)
购物用环保袋子	(157)
每周少开一天车	(160)
快乐的“换客”生活	(164)
回收利用，从垃圾分类开始	(168)
丢弃不如捐赠	(171)
自由的“有机旅行”	(175)
爱惜家园的一草一木	(178)
享受DIY的创意	(181)
用智慧和行动减少资源浪费	(185)
善待动物就是善待我们自己	(189)
小结：爱环境就是爱生命	(192)



LOHAS Lifestyle

每天都进“健康储蓄所”

“乐活”最原始、最基本也是最核心的理念就是“健康可持续性的生活方式”。一个人如果没有了健康或者没有可持续的健康，你又怎么能有愉快无憾的人生？

在动感中永葆青春活力

健康宣言：阳光，空气，水和运动是生命和健康的源泉！

欧阳教授和她的英国籍太太是一对“海龟”学者，每天清晨，他们夫妻俩都会手挽手从专家楼里走出来，或去操场和学生一起跑步；或去篮球场打球；或夫妻每人一柄长剑，叮叮当当、衣袂飘飘地“战斗”一场。周末，夫妻俩换上休闲装，要么去爬山、踏青，要么就去打球、游泳，寒冬腊月也没间断过体育锻炼。

欧阳教授夫妇虽然年近半百，但总是神采奕奕，不知道的人一直认为他们也就30多岁。他们经常用医学之父希波克拉底那句非常经典的、流传了2400多年的话来告诫学生和朋友们。那就是：“阳光，空气，水和运动是生命和健康的源泉。”

教授曾经给学生讲过一个笑话，是关于运动与寿命的。说有一对夫妻，老公非常懒不爱运动，有一天他对妻子抱怨说：“我的体质越来越差了。”妻子挖苦道：“野猪可以活 50 年，家猪只能活 5 年；野狗能活 20 年，家犬只有 8 年寿命。生命在于运动嘛，谁叫你一天到晚像家猪蹲着不动呢。”

“生命在于运动”，是18世纪法国哲学家伏尔泰的一句名言。他认为，自然界的生命物质，都是在运动中发生发展的。如果运动停止了，生命也就结束了。

说到运动这个词，让我本能地联想到其他像“活力”“朝气”“健康”这样一些“生机勃勃”的词汇。

运动能增强体质，提高机体的抵抗力和对自然环境的适应能力，预防疾病发生。在运动过程中，自然界的各种因素也对人体产生作用，如日光的照射、空气和温度的变化以及水的刺激等，都会使人体提高对外界环境的适应力。所以，经常运动的人，不仅身体健壮，而且活泼、聪明，反应敏捷、接受新事物也快，平时极少生病。

“生命在于运动”曾经是我们的口头禅，大家也都认可这个说法，但仍有大堆的理由来抗拒它，“我不喜欢汗流浹背”“我没时间”“我年纪大了”“我没有运动细胞”等等。如果因为这些理由而懒得运动，那就怪不得别人了。

奶奶的例子最生动。我父母原本生活在乡下，后来在县城里买了房子，奶奶也搬了过来。刚从乡下到城里的时候，奶奶对周围的环境很陌生，邻居一个也不认识，连着好几天不下楼，只是偶尔到阳台上透透气，常独自一个人几小时坐着不动，看电视。

然而，环境并没有改变奶奶的生活，奶奶是个闲不住的人。很快，她自己找了块荒地，开始耕种起来。这块荒地在离我家不远的一个小山坡上，土地还算肥沃，但没有水源。奶奶便挑水，挖地，然后播种，施肥，拔草……

每天她都要到她的小菜地上看上几眼，两年过去后，这个小山坡居然变成了一块大的菜园子——在奶奶的带领下，邻居其他的老太太们也开始种菜了。

父母把奶奶接到城里便是希望她能安享晚年，操劳了一辈子，能过衣来伸手，饭来张口的生活。但奶奶始终不愿意改变她自己的生活方式，父母并不指望奶奶的菜地能给家里提供多大的便利，但是他们不得不承认，正是这种生活方式让奶奶体会到了更多的快乐。





每次我回家，奶奶总执意要从自己的菜地摘菜给我吃，我也能体会到她快乐的心情，看着她边摘菜，边与她的老伙伴们说说笑笑，我感到这个菜园子让奶奶收获的不仅仅是手中的菜，还有她健康的身体，以及她心中的那份快乐。

今年春天，当81岁高龄的奶奶跟母亲一起从老家来北京旅游时，不少人羡慕。好心的邻居甚至觉得带如此高龄的老太太出门旅游是件危险的事情，但事实却并不像人们想象得那样。

初到京城，奶奶像个孩子一样，对什么都充满了好奇。在公园里，奶奶总是走在我们一群人的前面，当我们感到体力不支的时候，奶奶仍然可以兴致勃勃地观看周围令她惊奇的事情。比起健步如飞的奶奶，我这个后生晚辈顿感汗颜。奶奶的身体好，应该与她的菜园子有很大关系。

生活在农村的人，虽然生活水平比不上城市人，但农村空气好，农村人经常从事体力劳动，精力充沛。

我们这些上班族整天坐在办公室，像被关进了一个囚笼，很难讲这样会不会退化，脂肪会不会全部取代肌肉。人是从大自然中来，却远离大自然。

想到这些，我便倡导身边的朋友多运动，每星期到健身房锻炼几次，周末和朋友们一起参加户外运动，呼吸郊外的新鲜空气。

有时候，下班后与朋友相约，到球场，单打、双打，虽然球技差强人意，但那种淋漓尽致，互相鼓励，谈笑风生，是一个人待在家，坐在电视旁怎么也体味不到的。等到回家洗个澡，往床上一躺，一觉到天亮，第二天精神饱满去工作，别提心情有多舒畅！



“乐活”活动标签：

★ 运动可以缓解压力和焦虑。有做各种运动习惯的人，通常会明显地感觉到有良好的释放压力的能力，能更加沉着镇定，精力更加集中，敢于面对问题，跑步还非常有助于充填能量，获得充沛精力对付高压环境。

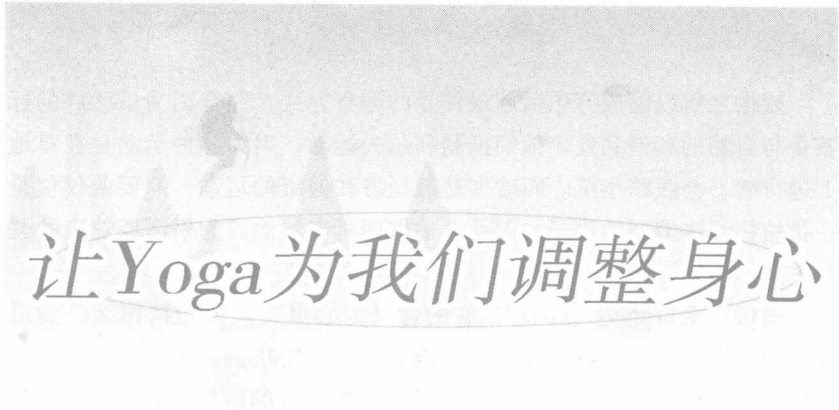
★ 不管你做什么运动，都需要投入，经常地练习。运动可以锻炼意志，放松你的身心。

★ 运动可以让人长寿，尤其是坚持慢跑的人，死亡率比其他人低 63%。如果每周跑步约 32 公里平均消耗 2000 大卡以上热量，平均寿命会增长约 3 年以上。

★ 无论你做哪一种运动，都要适可而止。不要太勉强自己。体育运动是一种积极向上的、健康的活动，积极参与体育运动，每个人都会从中受益，无论是身体方面还是其他方面。

相信 2008 年奥运会会给大家带来体育运动的顶级享受！





让Yoga为我们调整身心

健康宣言： 体验既经济又环保的健身方式，让人与自然
和谐相处！

每天清晨，在公园的碧水潭边上，人们都能看见一个身材匀称的女孩。她微笑着，面朝东方双手合十于胸前，如祈祷一般，深深呼吸着，慢慢向后仰身，接着又前倾……一连串的十二个动作做下来，脸上依然还是那样恬淡的微笑。

她的动作很舒展、轻柔。简直就是武侠小说里说的，那种柔弱无骨的境界。

某天，充满好奇的我上前观看，女孩微笑着对我解释：“这是瑜伽练习的热身动作，叫做拜日十二式。传说古印度人，在每天清晨起床时，面对着冉冉升起的太阳，感激太阳神赐予的光明和能量，为表达心中的感激，做了这十二个动作。所以，做拜日十二式时，为了表达心中的感激膜拜，一定是要面带微笑。如果你想学，就跟我来……”

瑜伽之所以能成为乐活族最钟爱的健身方式，完全因为乐活族的标签是与自然的和谐共处。他们抵制高尔夫运动，因为这种运动是在草地上进行的，会践踏小草。而瑜伽是最经济和健康的运动，需要的仅仅是一张植物纤维编制的垫子。因此，瑜伽理所当然地成为乐活族热衷的健身方式。

瑜伽，来自梵文“yoga”。它的含义为心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。也就是身心处于相对稳定、平衡的状态，相似于我国气功中所说的“天人合一”的境界。目前，各种各样的瑜伽班如雨后春笋般涌现出来，越来越多的人走进瑜伽，走进修身养性的境地。尤其是那些天性爱美的女人，业余时间走进瑜伽馆，开始自己全身心的放松。

记得我还是一位小姑娘的时候，就在电视里看过，一个头戴花环的女子，赤着脚，坐在碧波荡漾的海边，一边讲述，一边做那些柔美曼妙的肢体动作。那个美丽的女子，虽然普通话讲得很蹩脚，但她那气定神闲的样子，那么令我神往。我隐隐约约知道那是一种叫做瑜伽的神奇运动，从那时起，我就一直很想学习瑜伽。

在没有修炼瑜伽之前，我总觉得瑜伽是一种很神秘的运动。但真的了解瑜伽后，才知道瑜伽其实早已经不再神秘，已经越来越生活化，普及化，成为越来越多的现代人一种乐于接受的健身方式。

我国的很多城市中，都有各类瑜伽健身馆，修炼瑜伽的多数人是爱美的女人。这种传自古印度的身体练习，除了对身体的柔韧性、协调能力和平衡能力大有益处外，更强调的还是身心的放松和调和。它可以通过不同的瑜伽体位和动作，充分锻炼人体的脊柱，伸展肌肉，雕塑形体。还能通过特有的呼吸方法按摩内脏，调节内分泌，提高淋巴系统的排毒功能。还能通过冥想缓解压力、锻炼思维，达到身心和谐统一的境界。

瑜伽，通过站、坐、跪、卧、倒立等姿势，来弯曲、伸展、扭转身体各部位，对脊柱、肌肉、内脏器官起到自我按摩及牵引的作用。它的每一个姿势都是经过连绵的动作缓慢地完成，是一种节能的有氧运动。

据说，很多国际政要、好莱坞的影星、歌坛的大腕儿们都把瑜伽作为修身养性的一种方式。影星麦当娜，更是对瑜伽推崇备至，她说，在修炼