

乐活女王

LOHAS  QUEEN

龙宽♥♥



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

我们来到这个世界，本来就应该活得像国王和女王一样，找到自己内心中高贵的一面。
做个快乐的女王，用善良、爱心和很多的责任感来统治自己的世界，选择自己要过的生活。

乐活女王

LOHAS  QUEEN

龙宽♡♡

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

乐活女王/龙宽著.—北京:文化艺术出版社,2010.1
ISBN 978-7-5039-4170-2

I.乐… II.龙… III.随笔-作品集-中国-当代
IV.I267.1

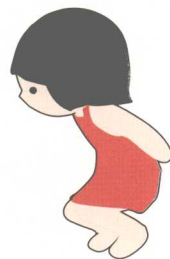
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238252号

乐活女王

作 者	龙 宽
责任编辑	阡 陌
装帧设计	引文馆·垠 子 马顾本
版式设计	引文馆·任 翀
出版发行	文化艺术出版社
地 址	北京市朝阳区惠新北里甲1号 100029
网 址	www.whyscbs.com
电子邮箱	whysbooks@263.net
电 话	(010)64813345 64813346(总编室) (010)64813384 64813385(发行部)
经 销	新华书店
印 刷	北京世艺印刷有限公司
版 次	2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
开 本	880×1230毫米 1/24
印 张	10
字 数	100千字
书 号	ISBN 978-7-5039-4170-2
定 价	33.00元

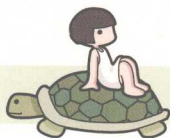
版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

我们爱唱自己写的歌，爱去没去过的地方，爱画画，爱做好看的衣服穿，爱玩各种各样的游戏，爱吃素，爱动物，爱地球，爱宇宙……



CONTENTS.[目录]

2



Chapter 1

女王是怎样炼成的
What is the Lohas
Queen Made Of

乐活练习1

听里面的小人说话 8

10



Chapter 2

独立、冒险和瞎折腾
Independence, Adventure
and Messing about

乐活练习2

魔镜魔镜 41

44



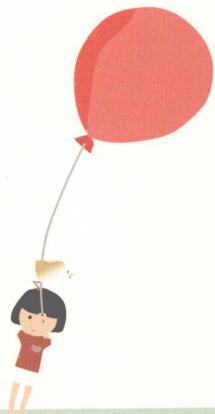
Chapter 3

乐活女王去旅行
the Lohas Queen
went to Travel

乐活练习3

光当去旅行 152

154



Chapter 4

什么都那么好玩 Everything is So Much Fun

乐活练习4

旧衣服超级变变变 186

188



Chapter 5

有地球，大家才能乐活 Let's Save The Planet

乐活练习5

缝一个自己的布袋 206

1. 被全球变暖吓了一跳 189
2. 什么能让地球凉快下来 192
3. 素超人拯救地球 198
4. 请大家别吃朋友 216
5. 水知道——祈祷的能量 221
6. 乐活家族的VIP 226

乐活全指南 228

乐活女王♥的书 230

乐活女王♥的电影 231

光当娃的乐活守则 232

乐活……最后的1% 235



我们爱
乐活

We Love Lohas!



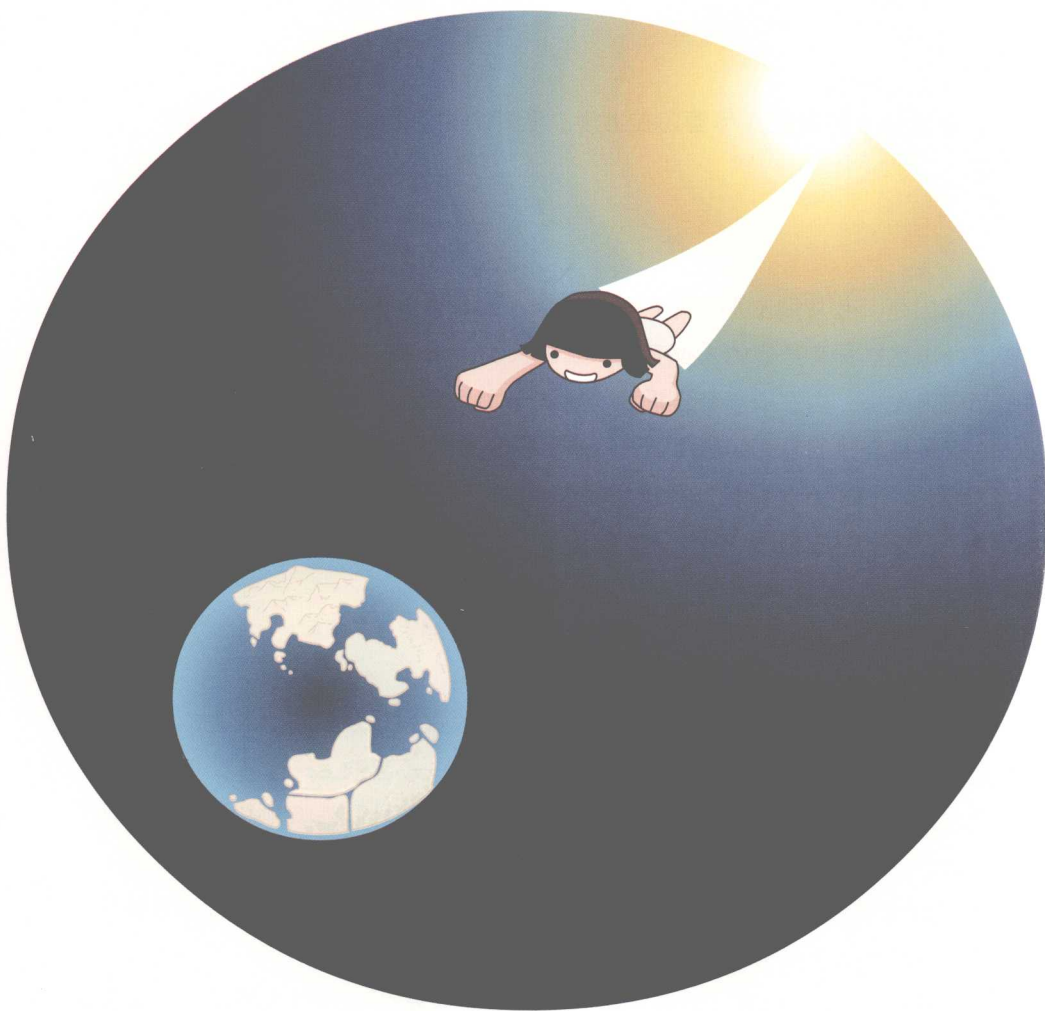
Chapter 1

女王是怎样炼成的

1979年我决定来地球。尽管从望远镜里，我看到这里的人们还在做着一些奇怪的事情，比如本来这个地方有红色、黑色、白色、黄色、棕色……各种各样的人，很有趣，但有时候红的不喜欢白的，白的又说黑的不好，黄的又讨厌棕的……弄得一团糟。然后大家都把漂亮的烟火变成各种武器，你打我，我打你……还有，不知道谁那么好心，设计了漂亮、丰富多彩、各有不同的动物和花草树木放在这里，让这儿的人可以得到灵感，可以有伙伴一起玩，有漂亮的东西可以看，不至于太无聊。然后大家就把会动的都吃掉，不会动的都砍掉……

唉！

尽管这样，我还是决定要来地球。因为我将在这里成长，将在这里体会喜怒哀乐，体会爱的感觉……我感到无比的兴奋和期待。



在我15岁的时候，尽管还在上学，我却为自己选定了“一生的职业”。那就是：

“做音乐的人”

原因是，我从朋友那里得到一盘磁带，上面有一些从未听过、令人激动的声音。做出这些神奇声音的人都有着长长的头发，长得很好看，会弹各种乐器，眼睛都闪闪发亮。内在的声音告诉我，能做一个“做音乐的人”是一件了不起的事情。音乐是世界上最美的东西之一，而它能带我到我想去的地方。

所以，我离开了学校，开始和那些眼睛发亮的人一样，沉浸在美妙的音乐世界里。

(p.s. 想逃学的小朋友们，请勿把以上的话当作不想上学的借口！！切记！！)

然后，在我18岁的时候，我决定去一个从没去过也从没想过要去的地方。原因是我遇到了大多数人在地球上都会遇到的问题——喜欢上一个人。可惜的是，我喜欢的这个人住在很远很远的地方，要飞过很多陆地和海峡才能到。那个地方叫伦敦。

所以我就在英语基本不会说，外国人基本不认识，住哪、呆多久、具体干吗都没想过的情况下，去伦敦了。

可是，更可惜的是，地球上的制度和手续很复杂，一个人想从一个地方到另外一个地方，需要经过许许多多的人同意才行。我一个一个地去征求他们的意



见，等到所有人都表示同意了，我到达伦敦的时候，已经过去了五个月。我喜欢的人已经差不多快把我忘光啦。

他在电话里对我说：“Things changed. 你的音乐梦想比我更值得追随，祝你好运。”

我很伤心，但我仍然决定继续留下（因为到伦敦的飞机票很贵，不应该浪费）。后来我出了一些唱片，又去了一些国家旅行，几个春天以后，我觉得这些事情加起来够对得起开始那张飞机票了，就拍拍屁股收拾行李回来了。





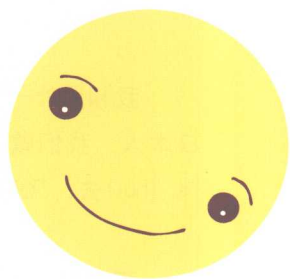
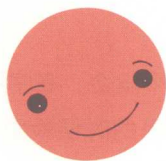
我和另外一个爱好音乐的青年组成了一个组合，名字听起来像是爱下围棋的日本人。我们做了一张专辑叫《我听这种音乐的时候最爱你》，天天飞(hui)来飞(hui)去，飞来飞去，唱歌给很多人听。有一天我们累了，就不再唱了。

再然后，我开始自己一个人做音乐，又做了好多其他的事情。比如画画、做网站、设计衣服、缝小人、去幼儿园实习、养猫和狗……不亦乐乎。

直到有一天，我听说“全球暖化”会让北极冰层在四年内全部化掉，吓了一大跳。我查了很多资料，越查越发现事情的严重性。为了不让自己继续唱歌、旅行、玩耍、生儿育女……等等大事被迫终止，我把上面那些事统统放到了后面，而把跟保护地球有关的工作放到了最前面。如果地球有一天都不在了，那我们的这些计划还有什么用？

我开始在采访、节目、演出中不停地提到全球变暖的话题，有一天，我唱片公司的同事送给我一个名字，叫“乐活女王”。一开始我很不好意思，也很不习惯，不过后来，我觉得没有比它更好的名字了。如果我们来这个星球不是为了活得像女王和国王一样，那又为了什么呢！大自然造出我们这种神奇的生物，会发射火箭上天、会写出动人的音乐和诗篇，肯定不是让我们当生活的奴隶，从早忙到晚，只为了填饱肚子。既然是被称为万物之王的人类，就应该对得起这个称号，找到自己内心中高贵的一面。拥有智慧、爱心和责任感的女王，才能统治自己的世界。

所以，我高兴地接受了这个名字，正式当上“乐活女王”。



乐活是什么？



乐活在英文里叫LOHAS, Lifestyle Of Health And Sustainability, 也就是健康可持续的生活方式。不过, 我更喜欢这个中文的翻译。乐活, 听上去就很带劲。看着这两个字, 能感受到一种充满乐趣、新鲜活泼的生活即将开始。

外国人对乐活的概念比较复杂, 要包括不抽烟、穿棉或麻的衣服、亲近自然、吃有机食品……对我来说, 乐活其实很简单。我心里有个很小的声音, 它平时听不见, 但认真听它的时候, 它就会说得很大声。一定不会听错的。



我认为它才是最好的领导。我就让它说了算。

乐活练习1 听里面的小人说话



请把书放下, 闭上眼睛一小会儿。安静地进入自己的内心, 在里面大声地提个问题:

“我到这个美丽的星球上来, 到底是想要做什么?”

“如果我没有做, 会不会后悔?”

然后, 你会听到心里清清楚楚的答案。拿一支笔把它写在下面。







Chapter 2

独立、冒险和瞎折腾

不过，故事要从很多年前讲起……

当我还是一个刚过了18岁的小人，我并不知道什么是乐活。那时的我飘洋过海到了伦敦，并且在那里遇到了一些好玩的事情。

那个小孩非常爱折腾，相信Nothing's impossible，好像全世界也只不过是巨大的游乐场，没有不敢坐的过山车。

虽然吃了不少苦头，不过对于爱冒险的小孩来说，也是一种享受呢。





光当在伦敦
inLondon