

快乐的生活法则

乐活

于婷
编著

一种健康可持续的生活方式

今天，你“乐活”了吗？

LOHAS

当代世界出版社



于 婷
编著

一种健康可持续的生活方式

今 天 ， 你 “ 乐 活 ” 了 吗 ？



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐活：快乐的生活法则 / 于婷 编著. —北京：
当代世界出版社，2008.5
ISBN 978-7-5090-0327-5/TS·014
I.乐… II.于… III.生活-知识 IV.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 030291 号

出版发行：当代世界出版社

地址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83908404

发行电话：(010) 83908408 (010) 83908409

经销：全国新华书店

印刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

开本：640 毫米×960 毫米 16 开

印张：15.65

字数：196 千字

版次：2008 年 5 月第 1 版

印次：2008 年 5 月第 1 次

书号：ISBN 978-7-5090-0327-5/TS·014

定价：32.00 元

前 言

在 2008 年，如果你还不知道什么是乐活（LOHAS），那恐怕你真的有些落伍了。这并不是一个刚刚兴起的运动，由于“乐活族”的生活方式既简单又时尚，已经迅速席卷全球。据统计，目前在美国每四人中就有一人是“乐活族”，欧洲约是三分之一。而中国的“乐活族”也正在迅速壮大，在网络上我们随处可见他们的群落和宣言。也许你会说，没有关系，我并不是一个赶时髦的人，所以什么乐活不乐活与我没有太大关系。但很可惜，你错过的不仅仅是一种生活方式，更是一种改变自己思想和行为的绝好机会。不过没有关系，要是你以前没有留意，那么就不要再错过这本书，当你看完时，也许你的生活将会从此被改变，被乐活改变。

乐活概念由美国社会学家保罗·雷在 1998 年提出，并以 lifestyles of health and sustainability 中每个英文音讯的第一个字母组成了“LOHAS”这个新词汇，直译过来就是“健康可持续性的生活方式”。再形象一点说，乐活就是在消费，会考虑到自己和家人的健康以及对生态环境的责任心。

现在有这样一群人，他们关心生病的地球，也担心自己生病，于是发起了一种新的生活运动。他们吃健康食品与有机野菜，穿天

然材质棉麻衣物，利用二手家用品，骑脚踏车或步行，练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长，这群人通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己心情愉悦、身体健康、光彩照人。他们称自己为“乐活族”！

“乐活”是20世纪末许多西方青年经历了物质享乐、过度消费的空虚之后所产生的集体反思，具有明显的青年亚文化的特点。当有些人还在追求名牌轿车、山珍海味的奢华时，“乐活族”早已嘲笑他们落伍了。对“乐活族”而言，快乐的不是拥有物质和所占资源的多少，而是一种健康的生活状态和态度。名利也许能带来快感，但生态平衡与身心健康才是快乐生活的根本要义。这一独特的价值观将“乐活族”区别于其他人群：要做好事，要自我感觉好，要健康有活力（do good, feel good and look good）。乐活族通过消费、透过生活，支持环保、做好事，自我感觉好；他们身心健康，每个人也变得越来越靓丽、有活力。他们不只是爱地球，也不只是爱自己和家人的健康，而是两者都爱的生活方式，跨越地理、种族、年龄的限制，渗透地球人的生命理想，这就是“乐活族”。

“乐活”，是在替代了“小资”后，又冒出的一个新名词。“乐活族”抱有积极乐观的态度，不畏人言，身体力行，他们倡导：每天进行瑜伽、太极这样自然温和的运动；善待他人，以宽容友善温和的心看待身边的人和事；积极和身边的人分享乐活生活；不抽烟，也尽量不吸二手烟；尽量选择有机食品和低油、低盐、低脂的健康食品；穿棉麻等天然质地的衣物；选择自然并且自由的“有机旅行”方式，不破坏环境，自觉保护生态；电脑、电视等电器不使用时关闭电源；将自己多余或无用的物品捐赠给福利组织；将马桶和水龙头的流量关小，尽量一水多用，比如洗菜水刷碗，洗衣水拖地；多乘坐公交车或步行上班，或驾驶低油耗型小车。一言概之，就是在生活中注入自我爱护和环境保护的元素，并保持有规律的运动以缓解身体和精神的压力。

用自己的眼睛发现生活的新亮点，用自己的双手给自己带来生活的新快乐，让心情快乐，让身体健康，让自己快乐，也让别人快乐。快乐，与金钱无关，快乐生活，寻觅优质的生活品质，让精神不再虚叹。

乐活的生活为我们提供了一种可能性。在“全球化生活”日益普遍的今天，你的任何一个举动都有可能引发蝴蝶效应。你的任何一个决定都可能为世界带来截然相反的走势。但是乐活的生活让你从现在开始，不用再担心自己的行为将给孩子、家人、朋友带来伤害，甚至可以让地球另一端的人民因为你的一个小小选择而受益。你可以不用参加集会，不用去发放宣传品就能为保护地球环境出力。其实最快乐的生活就是能与他人分享的生活，为了能让自己的家人后代生活在一个更加美丽的星球上，改变一下又有何妨呢？让我们做个新潮的“乐活族”，享受属于自己的“乐活”生活！

目 录

第一章 “乐活”与“乐活族”

乐活，作为一种新的生活方式——不只是爱地球，也不只是爱自己和家人的健康，而是两者都爱的生活方式，坚持这种生活方式的人则被称为“乐活族”。如今，乐活也正在渗透到中国，成为 SOHO、小资和 BOBO 族之后出现的又一个新锐名词和群体。

1. 什么是“乐活” / 002
2. “乐活族”的乐活宣言 / 011
3. “乐活族”的典型标签 / 018
4. 拥有积极进取的环保观念 / 025
5. 快乐生活与金钱无关 / 030
6. 改变心态，做快乐“乐活族” / 034

第二章 健康生活——选择有机产品

我们要想追求一种可持续的健康生活，首先需要一种态度。我们不当为了填饱肚子才去吃，以至于不论好坏；我们不当为了挡寒随意地穿，以至于毫无品位……

1. 选择健康的生活方式 / 044
2. 选择有机食物，吃出健康 / 053
3. 选择有机衣物，穿出健康 / 062
4. 选择有机生活用品，巩固健康 / 066
5. 选择有机家具，享受健康 / 072

第三章 持续经济——做“乐活绿领”

无论选择哪一种“乐活绿领”生活方式，首先必须对生活抱着“乐活绿领”态度，有一个“环保”的心态，能用心去体会与营造自己“乐活绿领”境界，这才是“乐活绿领”的核心。

1. 树立环保观，从自我做起 / 078
2. 持续性经济，绿色消费 / 085
3. 绿色生活，彩色人生 / 092
4. 乐活绿领，环保先行者 / 103
5. 乐活市场的兴起 / 108

第四章 另类医疗——健康取决于自己

另类医疗的兴起，代表个人愿意为自己的健康负起责任，而不只是让医生决策。虽然另类医疗一直受到实证科学的质疑，但是越来越多的疗法如针灸、按摩的功效已被主流医学所接受……

1. 另类医疗，让你做自己的医生 / 114
2. 让亚健康远离你 / 119
3. 潜意识是健康的保护神 / 128
4. 为自己的健康找出路 / 135
5. 快乐并健康着 / 143

第五章 自我成长——让身心更健康

个人成长是 21 世纪闪亮的话题，但作为“乐活族”，更注重身心的健康发展，通过各种健康的行为，让自己变得更自信、更美丽、更充满活力。

1. 拥有积极乐观的心态 / 150
2. 注重自我提高，终生学习 / 157
3. 关怀他人，分享快乐 / 162
4. 积极参加公益活动，回馈社会 / 168
5. 选择健康的休闲方式 / 172



第六章 生态生活——选择“有机旅行”

现代人太忙、太累，都想拥有一个属于自己的世外桃源，而这个世外桃源是自然的，不受污染的。这就兴起了生态旅游。这是人们对旅游新的选择。为了帮助环保和维护旅游地区的文化，使当地的旅游形态发展长久，做为地球的公民，有责任、有义务做一些力所能及的事情。

- 1. 亲近大自然，让旅游生态化 / 184
- 2. 熟知当地背景，有目的出游 / 189
- 3. 注重保护环境，不搞生态破坏 / 197
- 4. 尊重当地文化，聪明理性消费 / 202

附录：

- 乐活小贴士 / 210
- 中外乐活采风 / 213
- 汽车时代的乐活之选 / 219
- 劳动人民是“乐活”的先行者 / 228
- 最新生活剪辑——乐活时刻 / 234





第一章 “乐活”与“乐活族”

乐活，作为一种新的生活方式——不只是爱地球，也不只是爱自己和家人的健康，而是两者都爱的生活方式，坚持这种生活方式的人则被称为“乐活族”。如今，乐活也正在渗透到中国，成为 SOHO、小资和 BOBO 族之后出现的又一个新锐名词和群体。

1.什么是“乐活”

仰望那湛蓝的天空，看着云彩在上面漂移，阳光给高楼留下背影，隔着一扇的门、一窗的玻璃，隔着各种的冷漠，看着繁华城市的车水马龙，摸不透的人情冷暖在身边潺潺流过。

在经历了 20 世纪末到 21 世纪初的浮躁，人们发热的头脑似乎终于降温，在追求了逸乐、过度消费的空虚后，部分的人们开始追寻新的生活方式，健康并快乐着。

也许你听说过“小资”，听说过“SOHO”，听说过“BOBO”，但未必听说过“乐活”。乐活，顾名思义，就是快乐的生活，或许是生活点滴的感触，或许是旅游带来的放松，或许是 DIY 给予的温馨，或许是寻觅过程的温暖……这是大多数人都这样理解它的意思，其实理解没错。殊不知，它是一个有内涵舶来品，正在向中国蔓延，还被许多中国人所接受认可。如果你认为自己是新新人类，“乐活”二字那可是绝对不能不知道，否则就显得有那么点儿落伍啦。虽然“乐活”这个词在中国挺新鲜，但它并不是一个刚刚兴起的运动，由于“乐活族”的生活方式既简单又时尚，它已经迅速席卷全球。

什么是 LOHAS?

乐活的概念，来自美国，却在澳大利亚、日本、英国等国家获得广泛认同，并且发扬光大。目前日本类似 Whole Foods Market 的超市、餐厅和咖啡店生意都大好，不但各种有机、无添加物、有生产履历书的健康概念食品、用品大卖，相关的杂志书籍、服务，也



迅速崛起。

现今西方都市社会中，“乐活族”已超过一亿人口，英国约有三分之一人口属于“乐活族”，英国早在1946年即已实施有机认证。英国查理王子发起的有机品牌 Duchy Originals 便是其中的代表，这个品牌从食品到保养品都有。

乐活 (LOHAS)，由美国社会学家保罗·雷在1998年又一次提出，并以 life styles of health and sustainability 中每个英文单词的第一个字母组成了“LOHAS”这个新词汇，直译过来就是“健康可持续性的生活方式”，音译过来就是“乐活”。它倡导了一种广泛而全面、健康、积极的生活方式。简单的说，乐活是一种新的活法，是一种新的生活方式。

“乐活”——返璞归真，回归自然

虽然一直以来，有环保生活、绿色生活、慢生活的概念出现，但是人们至今所有关心环境、健康的生活形态，大多还是建立在“危险、有害”的危机感，强调的是“什么不能做、不能吃”，相比之下，“乐活族”的态度，是乐观和包容的。“乐活”强调过健康、快乐的日子。认为关心环境生态，等于关心自己。

一位“乐活族”音乐家说：“生态 (Eco)，等于个人自我 (Ego)。追求个人自我的最大极致就是追求生态保护，如果人们还只在追求名利，那是自我的初级阶段，是比较低级的活法而已。”

曾有人在一篇杂志上写到，人类什么时候不用化学的东西，而用自然的雨滴。现代社会，随着生活水平的提高，人们希望在寒冷的冬天，能够吃到新鲜的水果和蔬菜；希望在炎热的夏季，能吃上冰凉的西瓜和冷饮，过上一个凉爽的夏日。一些人在满足这些人的同时，还想赚一笔大财。他们就用一些药物来保鲜这些蔬菜和水果，甚至还发明了制冷机器——冰箱。殊不知，这些做法，不仅污染了空气，还对地表水有严重的污染，对身体健康有着很大的影响。

“乐活”新名词的引进，让更多的人认识到健康、环保的重要性。人快乐生活的前提条件就是健康，而影响健康的主要因素就是环境，所以环保是重中之重。

乐活一族，希望人类的一切都来自绿色的大自然，他们希望所有的一切，都返璞归真、回归自然。

谁是乐活族？

乐活族通过消费、透过生活，支持环保、做好事，自我感觉好；他们身心健康，每个人也变得越来越靓丽、有活力。

他们生活在都市的喧闹与繁忙中，始终坚持健康的生活方式和生活态度，并关注着可持续发展的社会能源；他们关心生病的地球，也担心自己生病，于是发起了一种新的生活运动；他们吃健康食品与有机野菜，穿天然材质棉麻衣物，利用二手家用品，骑脚踏车或步行，练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长。这群人通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己心情愉悦、身体健康、光彩照人。这些人就是“乐活一族”。

“乐活族”，享受生活，回味生活，更喜欢游走，体验不同的生活方式，国外的现代，国内的自然，生活的点滴，他们用数码记录游走的日记，快乐的心情，美丽的视觉，享受快乐的过程，体验不同的生活情感。

乐活族的爱健康、爱地球的可持续性的生活方式席卷欧美日，渗透全球。“乐活族”这群人是乐观、包容的，他们通过消费、透过生活，支持环保、做好事，自我感觉好；他们身心健康，每个人也变得越来越靓丽、有活力。这个过程就是：Do good、Feel good、Look good（做好事，心情好，有活力）。

乐活族遵循的准则

作为新一代的乐活族，也有自己的准则，是建立在健康、环保、快乐的基础上。

(1) 坚持自然温和的轻慢运动。



- (2) 不抽烟，也尽量不吸二手烟。
- (3) 电器不使用时关闭电源以节约能源。
- (4) 尽量选择有机食品和健康食品食用，避免高盐，高油，高糖。
- (5) 减少制造垃圾，实行垃圾分类和回收。
- (6) 亲近自然，选择“有机”旅行。
- (7) 注重自我，终身学习，关怀他人，分享乐活。
- (8) 积极参加公益活动，如社区义工，支教等。
- (9) 支持社会慈善事业，进行旧物捐赠和捐款。
- (10) 节约用水，将马桶和水龙头的流量关小，一水多用。
- (11) 向家人，朋友推荐与环境友善的产品。
- (12) 减少一次性筷子和纸张的使用，珍惜森林资源。

如何把自己打造成一個乐活族

如果你还没真正了解它，还没把自己打造成一個乐活族，现在知道了解它并不晚。“乐活”，这是种生活态度，是一种责任。它不仅有利于自己，还影响着他人的生活。也许你一个小小的行为，就挽救了一个人，还有可能拯救了一个地球。因为你的行为会影响到他人，慢慢地所有人有了这种意识，不就拯救了一个地球吗？

如何把自己打造成一個乐活族，就从衣、食、住、行开始。

乐活族的衣

- (1) 减少衣服干洗的次数，因为有化学溶剂，如过氯乙烯(perchloroethylene)对身体有害；
- (2) 贴身的衣物如内裤、内衣、每天洗脸的毛巾，试着选购有机衣料；
- (3) 将不需要的衣物送至回收机构；

乐活族的食

- (1) 购买当季蔬菜水果，可避免过多的农药和化学肥料，购买本地食物，降低运送燃料和多余包装；
- (2) 作个 part time 素食者，可减轻地球生产食物的负担；

- (3) 出外就餐自带筷子、杯子、碗；
- (4) 保持饮食均衡、多样、吃七分饱。

乐活族的住

- (1) 换较小、通风采光好的房子；
- (2) 用自然提炼或可生物分解的清洁剂；
- (3) 水槽下放水桶，回收废水做家务清洁；
- (4) 尽量开窗，减少使用冷气；
- (5) 减少开冰箱，缩短开门时间。

乐活族的行

- (1) 尽量搭乘公共交通工具，还可以增加运动量；
- (2) 靠车不如靠己。健走是一项很好的运动，最重要又不花钱；
- (3) 定期保养爱车，达到车子最佳性能又不浪费油；
- (4) 如果想买车，考虑最 in 的环保车。

中国式乐活 (LOHAS in china)

在物质日益丰饶的今天，春节这样一个图腾仪式，渐渐地褪去了传统的民俗内核，作为一种日益简化的符号，留下的只是一个非常单纯而明确的所指，那就是：乐活——快乐地生活。快乐是一种信念，快乐是一种活法，快乐是一种体验——在中国，春节就是乐活节。

在大多数知道并了解了“乐活”的这些人，我们就可以称之为中国式“乐活族”，他们有着简单、绿色、快乐的生活方式。

详细解说他们，乐活族，中国式的乐活，有一些事业，但不放弃生活；有一些金钱，但不被金钱统治；追求品味生活，但不附庸风雅和装腔作势；接近自然，但不离群索居，享受人生，也对那些不幸的人心存同情和救助之心；在品味自己生活的同时，还不忘走出去看一看这个广阔的世界和环境保护；从自己做起，同时给周围的人一些影响，使生活变得更简洁，更绿色，更快乐。

作为中国“乐活一族”，就要做好“乐活”式生活的准备，有





物质上的，也有思想上的。

(1) 乐活小常识

①什么是绿色食品？

绿色食品并非特指那些“绿颜色”的食品，而是指按照特定生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志商标的无污染的安全、优质、营养类食品。它可以是蔬菜、水果，也可以是水产、肉类。绿色食品分 AA 级和 A 级，AA 级指食品生产过程中不使用任何有害化学合成物质，A 级指生产过程中允许限量使用限定的化学合成物质。一句话，绿色食品就是安全、卫生、营养的食品。绿色食品以其鲜明的无污染、无公害形象赢得了广大消费者的好评，市场覆盖面日益扩大，市场占有率越来越高，相当一部分绿色食品已成功地进入了日本、美国等发达国家的市场。

②哪些元素对人的身体有害？

俗话说：金无足赤。电脑，作为一种现代高科技的产物和电器设备，在给人们的生活带来更多便利、高效与欢乐的同时，也存在着一些有害于人类健康的不利因素。

电脑对人类健康的隐患，从辐射类型来看，主要包括电脑在工作时产生和发出的电磁辐射（各种电磁射线和电磁波等）、声（噪音）、光（紫外线、红外线辐射以及可见光等）等多种辐射“污染”。

常吃腊肉对人体是有害的。腊肉在制作过程中，肉中很多维生素和微量元素等几乎丧失殆尽，如维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C 等含量均为零。可以说，腊肉是一种“双重营养失衡”的食物。

③放心菜、无公害蔬菜和有机蔬菜有什么区别？

“放心菜”是按照国家标准生产、加工，有害物质残留在安全标准范围内的合格产品，但并不是什么认证产品，而是对“安全”农产品的一种比喻。而无公害蔬菜、绿色蔬菜、有机蔬菜则是经过

