

LOHAS真正优良品质生活的真谛

LOHAS

健康生活

LIFESTYLES OF HEALTH AND SUSTAINABILITY

乐活（北京）环境文化中心 编著



- 摄取正确的饮食来均衡营养
- 保持健康积极的生活方式
- 拥有匀称的体态，时常运动
- 每天保持笑容和正常作息
- 热情、自信过日子

LOHAS真正优良品质生活的真谛

LOHAS

健康生活

LIFESTYLES OF HEALTH AND SUSTAINABILITY

乐活(北京)环境文化中心 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

LOHAS健康生活/乐活(北京)环境文化中心编著.北京:中国轻工业出版社,2008.5

ISBN 978-7-5019-6321-8

I.L… II.乐… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第0000424号

责任编辑:白兰 责任终审:唐是雯 封面设计:沈琳
策划编辑:白兰 责任校对:杨琳 责任监印:胡兵 张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2008年5月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/20 印张:8

字数:60千字

书号:ISBN 978-7-5019-6321-8/TS·3682 定价:32.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119817 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70328SAX101ZBW



知道“乐活”是2006年的事情。春节过后要到欧洲旅行，长途飞行自然少不了平日绝少接触的娱乐类杂志。其中一篇文章提及了“乐活”，也给出我后来一贯不很满意的乐活宣言。但是这还是给了我许多启示，开始研究“乐活”这个新玩意儿。网络、图书等，能用上都用了，只不过就那几篇而已。终于从讲义文稿中找到了联合国环境署老大在我大学做的关于可持续消费的演讲稿。看了看，如果和“乐活”相结合就又有理论，又有实践了。完美。也是在那个时刻，开始觉得“乐活”真的可能是拯救地球的好方法。从我做起，一点一滴保护环境爱护地球，这样我们的成果就能汇集成江河，汇集成大海。一个人看上去非常渺小，但是十个人、十万人、十亿人的庞大基数带来的巨大效应将是不可估量的。

挑战千金也是2006年的事情。他刚刚买了一辆斯巴鲁，好像是3.0的排量。我是绝对买不起的。于是出于狭隘的嫉妒和高尚的环保精神，我给千金开列了日常生活的“独孤九剑”。当然，千金回给我的“肥牛儿”要比我的文章好看许多。我们的网上混战，引发我开始写博客，有人说这是“乐活”第一博客。我不同意。写环保，写健康的博客很多，写得好的就更多，天天更新的也是不胜枚举。我的博客只是一种自娱而已。

成立乐活中心还是2006年。因为那个小儿科博客，记者在宣武门外SOGO边的小茶馆采访了我。于是，借此机会大大地贬低了千金，抬高了自己。没有料到，媒体的力量让很多邻居都知道了这个所谓乐活的肥牛儿。为了挽回千金的名誉，我们决定一起开办乐活环境文化中心，并拉来了好朋友大赵当垫背的。据分析，他比我们俩有钱。万一……，我们就……

中心成立的一大重要基石就是大赵在论坛的帖子《小康过后，我们应当怎样生活》。国人富裕了，这不容置疑。但是当国人掌握巨大财富的时候，我们的购买力一定会影响到商家的产品供应种类（向中国人的兴趣点进发）。如果我们大量需求裘皮大衣、豪华房车、高尔夫运动等，商家一定会为了利益而不惜一切手段生产。而这个生产过程将严重地破坏我们的地球环境和资源。有这个中心，让大家都知道乐活的生活理念，不够奢侈，但很讲究，不够华贵，但有品位……

2007年终于到来，我们决定也冒充文人写本书，讲讲什么是乐活，怎么才能乐活。不是理论，是指南，或者应该说是经验交流。和中国轻工业出版社的白兰一讲，我们一拍即合。在她的大力推动和努力下，逼出这本小册子。“逼”的原因之一是我们没有太多时间爬格子，我们也没有什么特别过人的能力爬格子。第二个原因是白兰的认真负责。没有她的督促和努力，我们成书的时间大概要比“奔月计划”的周期还长。

写序的格式，据说最好要鸣谢一番。说实话，我们真的要感谢太多的人，在我们的乐活道路上帮助我们前进和成长。说到这本书，我们不能不感谢张盈小姐，她丰厚的文字功底，给了我们不少的支持，把我们拙劣的笔触，改写成盛开的鲜花。我们当然也要感谢支持我们的家人，当别人天伦之乐的时候，我们这些笨鸟还在研究什么是乐活，怎么写一本乐活的书。当然，能和家人一起是美好的，和他们的每分每秒，都是快乐的，他们是我们快乐生活的基石。

不多说了，我们进入乐活的世界吧！

肥牛儿

2007年10月26日

宁波机场3号候机室

序

乐活：LOHAS生活态度

一、LOHAS昨天今天明天 —— 4

1. 乐活是什么? —— 4
2. 乐活族在全世界 —— 6

二、生活中的环保与健康 —— 10

1. 计算你的生态脚印 —— 10
2. 你是否在与毒共舞? —— 22
3. 零排放生活 —— 23

三、LOHAS 宣言 —— 26

1. 肥牛儿的乐活宣言 —— 26
2. 写给千金的独孤九剑 —— 28
3. 一个乐活族的乐活日记 —— 30

乐食：LOHAS健康饮食

一、让食品“绿”起来 —— 36

1. 你知道有机食品吗? —— 36
2. 你能想象每天都吃进去多少毒素吗? —— 36
3. 风靡全球的有机食品 —— 37
4. 在有机食品店里选择天然 —— 38
5. 教你识别食品安全标签 —— 39

二、科学饮食和合理搭配 —— 42

1. 人体必需的营养素 —— 42



2. 七大营养素的摄取 ————— 43

3. 七大营养素的健康功效 ————— 44

4. 常见食品及营养 ————— 45

5. 合理的膳食搭配 ————— 47

6. 健康食材的处理 ————— 49

7. 正确的烹饪方式 ————— 50

8. 天然饮品 ————— 52

9. 完美素食指导 ————— 54

三、LOHAS健康食谱 ———— 58

1. 早餐搭配 ————— 58

2. 午餐搭配 ————— 58

3. 下午茶和点心 ————— 59

4. 晚餐搭配 ————— 60

5. 夜宵 ————— 61

四、生活调理指南：四季进补 — 63

1. 春季平补养肝明目 ————— 63

2. 夏季清补驱热消暑 ————— 64

3. 秋季平补润肺养阴 ————— 65

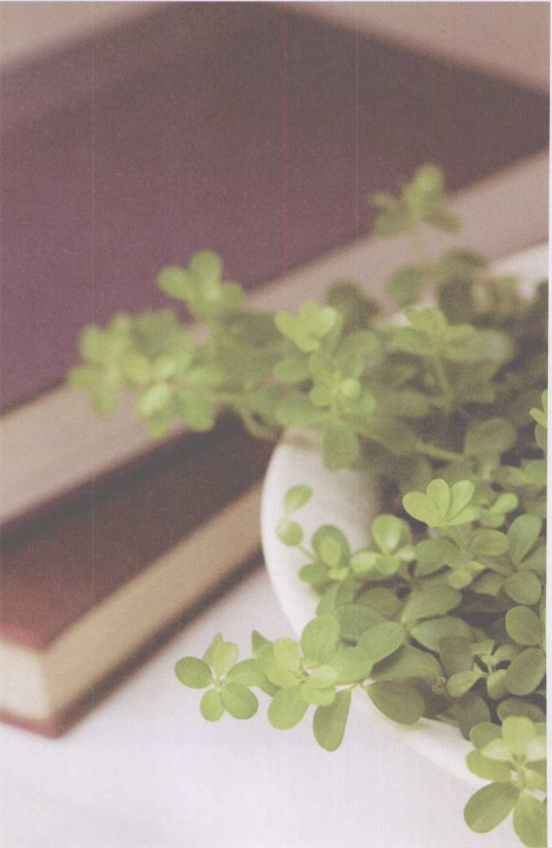
4. 冬季温补护肾填精 ————— 66

乐心：LOHAS健康身心理念

一、回归自然的中草药 ———— 72

1. 健康环保中草药 ————— 72

2. 传统医学也时尚 ————— 74



3. 席卷世界的中医热潮 —————75

4. 中医养生总动员 —————76

二、LOHAS健康睡眠 ——— 78

1. 你所不了解的事实 —————78

2. 个人睡眠质量自测 —————78

3. 谁偷走了我的美梦? —————80

4. 认认真真地睡一觉 —————81

5. 高质量休息并不难 —————82

三、LOHAS精神产品 ——— 85

1. 在音乐中寻找平静 —————85

2. 用音乐呼唤绿色 —————86

3. 乐活书籍与品牌 —————88

4. 爱心从细节开始 —————90

乐美：LOHAS绿色美容

一、个人护理用品和化学品 — 94

1. 美丽背后潜藏杀手 —————94

2. 化妆品危害及建议 —————95

3. 个人护理用品隐患 —————97

二、源自天然的护理用品 — 98

1. 植物护理用品的潮流 —————98

2. “神奇之水”橄榄油 —————99

3. 水果蔬菜美容DIY ————— 100



乐居：LOHAS环保家居

一、家居中的化学品 —— 104

1. “危机四伏”的日常生活 —— 104
2. 隐藏在家中的健康杀手 —— 104
3. “买不得”的日用产品 —— 105
4. 有害家居用品可选择替代品 —— 107

二、LOHAS绿色消费 —— 110

1. 什么是绿色消费？ —— 110
2. 返璞归真生态服装 —— 111
3. 如何识别并购买环保床上用品 —— 111
4. “绿色家具”的选择 —— 112

三、营造LOHAS绿色家居环境 —— 114

1. 营造环保舒适家居 —— 114
2. 绿色无污染装修 —— 116
3. 珍惜每滴生命之源 —— 120
4. 节约能源减少消耗 —— 121
5. 垃圾的分类与回收 —— 121

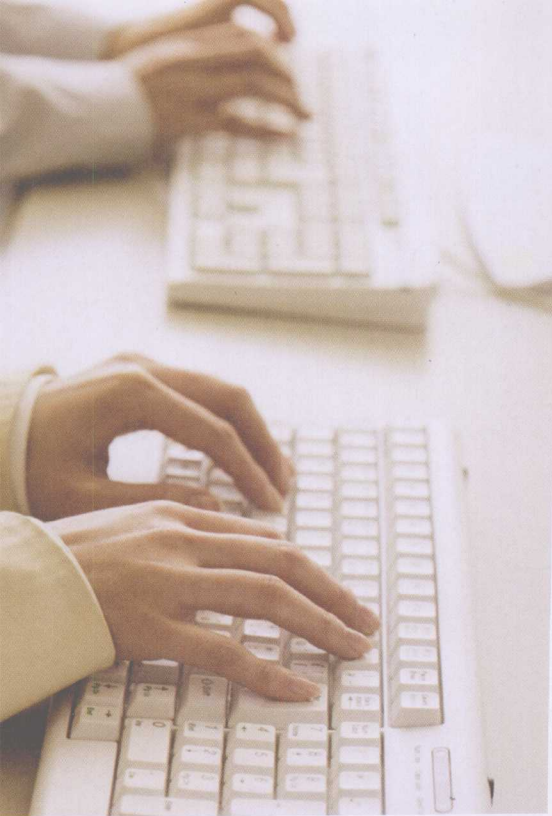


乐作：LOHAS 快乐工作

一、办公室环保 —— 126

1. 生态办公新时尚 —— 126
2. Office环保与回收 —— 127

二、办公室健康 —— 129



1. 封闭空间里的呼吸病 ————— 129
2. 手机与显示器辐射及建议 —— 130
3. 电脑综合征及预防 ————— 132

三、LOHAS职场健康营造方案 — 134

1. 你是否已经“过劳”？ —— 134
2. 如何应对职场亚健康 —— 135
3. LOHAS办公室简易健身方案 —— 136

乐动：LOHAS 健身与运动

一、LOHAS 健身总则 —— 142

1. 个人运动量测算 —— 142
2. 健身房里未必健康 —— 143
3. 安全健身及损伤防治 —— 144
4. 定期体检自我“管理” —— 146

二、LOHAS健康运动 —— 148

1. 源自印度的瑜伽 —— 148
2. 来自北欧的越野健走 —— 149
3. 古老中国的太极 —— 151
4. 游出迷人身姿 —— 152



LOHAS 乐活宣言

1. 尽量选择绿色食品、有机食品和健康食品食用，避免高盐、高油、高糖。
2. 坚持自然温和的运动，适度休息，均衡饮食，不把健康的责任丢给医生。
3. 尽量搭乘公共交通工具，减少交通堵塞和尾气污染。
4. 不抽烟，也尽量不吸二手烟。
5. 减少制造垃圾，实行垃圾分类与回收。
6. 自己使用并向家人、朋友推荐对环境友善的产品，如环保汽车。
7. 电器不使用时关闭电源比待机状态能节约电源；节约用水，一水多用。
8. 减少一次性筷子和纸张的使用，珍惜森林资源。
9. 亲近自然，选择“生态旅游”，注重环保和维护地区文化。
10. 注重自我、终身学习，积极参加公益活动，支持慈善事业。

如果你觉得这些口号有道理，说明你具备成为乐活族的潜质。

如果你觉得这些没什么了不起，自己本来就是这么做的，那么你已经是个乐活族了。

也许这种观念早就隐藏在我们的心底。“乐活”这个词语，让我们可以大声地说出来。乐活族这个名字，让我们感受到自己的力量，看到世界的希望。

乐活：

LOHAS 生活态度





乐活：

LOHAS 生活态度

1. 乐活是什么？

“当小资们继续蜷在星巴克咖啡店的一角，放一杯曼特宁，惆怅地翻着泛黄的村上春树时，他们却很直接地说：尽量选择有机食品和健康食品，一口纯净水也能让人好好感受；当SOHO族继续躲在房间的电脑前，点一支香烟，享受足不出户的赚钱乐趣时，他们却很坦率地说：多支持社会慈善事业，少抽烟，多出去走走，大自然比计算机更具有亲和力；当BOBO族继续困在服饰的搭配陷阱中，借着夜色，游离于正统与嬉皮的边缘时，他们却很真诚地说：别太在意衣着，倒不如把时间用来为自己布置一个更健康的家居环境……”

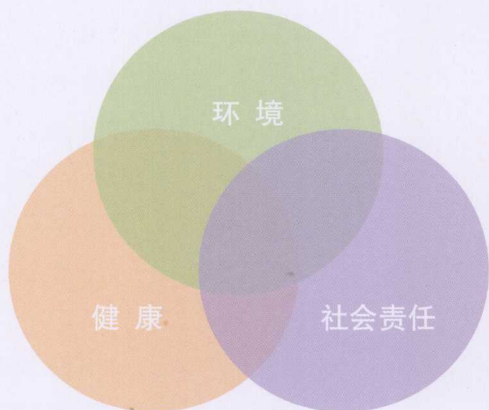
这是在网络上被广泛引用的文字，十分形象地把乐活族和小资、SOHO和BOBO等族群的分别勾画了出来。目前，“乐活族”的队伍正在迅速壮大，成为SOHO、小资、BOBO之后出现的又一个新锐名词。

“LOHAS”是Lifestyles of Health and Sustainability的缩写，较严肃的定义叫做“健康和可持续的生活方式”，而我们更愿意简单亲切地称之为“乐活”。美国社会学家保罗·雷带着他的团队埋头苦干15年，终于在1998年出版了《文化创造：5000万人如何改变世界》这本颇具颠覆性的图书。“LOHAS”是书中最重要的概念，它强调“一群人在做消费决策时，会考虑到自己与家人的健康和环境责任。”而这已成为如今很多人的生活信条。

现代科技与经济的高速发展，随之而来却是自然生态的日益恶化，人类在关注自身健康与享乐的同时，也开始将目光投向我们身处的环境，LOHAS理念得到越来越多不同年龄阶层人士的认可，并尝试在生活中身体力行。他们



追求随性与个性，重视自然与心灵，崇尚身心灵的平衡；喝纯水、做运动，购买绿色有机食品、穿着天然材质衣服、使用各类无污染产品；尽可能节约能源、支持垃圾分类与回收，微笑着参与多项公益活动。“Do good, so look good, and feel good.”——并以此寻求一种回归自然、保持愉悦的“乐活”态度。



我们可以用下面这样一个交叉的图形，来表现乐活的内涵：它的意义处于环境、健康和社会责任的交叉地带。也就是说，乐活的精神是，爱自己也爱他人、爱动物、爱地球，消费时会考虑健康、环保，重视消费者和企业的社会责任。

正是这种交叉状态，使得乐活族具有一种很强的包容性。人们的环境和健康意识，大多还是建立在“危险、有害”的危机感基础上，强调的是“什么不能做、不能吃”。相比之下，“乐活族”是开放和包容的，跨越了地理、种族、年龄的限制，渗透了地球人的生命理想的态度。

在实践层面上，乐活最突出的表现是在消费领域。乐活与消费的关联如此之紧密，以至于有些人会认为乐活只是一种消费选择和态度。选择乐活的人，在做出消费选择时甚至是从事休闲活动时，都会考虑到对健康是否有害；对动物、对地球是否友善。小小的选择，你就可以改变这世界。保罗·雷在书中提到，“乐活族”注重身心平衡的生活态度，热爱旅行，





更重要的是，他们为能够满足自己消费理念的产品，平均愿意付出至多二成费用。

事实上，乐活的确蕴藏着巨大的消费市场。

“乐活”市场应运而生。包括可持续经济（绿色建筑、再生能源）、健康生活形态（有机食品、健康食品等）、另类疗法、个人成长（如瑜伽、健身、心灵成长等）和生态生活（二手用品、环保家具、生态旅游等）。据美国的预测数字，乐活能撬动的市场，仅在美国估计就

在4500万美元以上。

世界LOHAS论坛自1998年以来已成功举办了十届，从起初的小规模组织，发展至今受到美国副总统在内的各界关注。而它本身就是一个强调“零污染源”的环保会议：主持人的座椅用有机内饰材料制造，舞台由可循环使用的构件组成。事实上，全球很多国家已形成承载LOHAS经济的成熟市场，从再生产品、有机食品、环保建筑、生态旅游到个人护理、疾病防治、美体健身以及杂志、CD等精神消费……对全世界数以亿计的乐活族来说，LOHAS不仅带来了观念上的更新，更是对我们每天生活全方位的革命！

2. 乐活族在全世界

第79届奥斯卡颁奖典礼晚宴在全世界万众瞩目之下，将2007年主题定为“有机奥斯卡”，而非既往的“甜蜜幻想”或“奢华凡尔赛”。从前菜到甜点甚至巧克力，全部采用了天然健康的有机食材，不出所料受到大明星们的热情追捧。

对新一轮风潮最早做出反应的总是时尚和娱乐界，更何况LOHAS如此健康的概念。曾将塑料袋冠以“人类最糟糕发明”称号的英国人，2007年夏天推出了名为“i'm Not a Plastic Bag（我不只是个塑料袋）”的漂亮手袋，这款仅

售5英镑的环保面料产品上市一小时内就被抢购一空，毕竟它“Save the world, use the fiver”（拯救世界、用5英镑）的口号实在吸引人心。

充满争议的天才设计师斯特拉·麦卡托尼从不用皮革和皮革加工服装，却坚持将小动物和植物图案印在Chloé或Gucci的皮包上。而曾设计过爱丽舍宫总统官邸、波尔多机场控制塔、纽约Royalton饭店等著名建筑的菲利普·斯塔克，自己在海边的别墅竟然不设电力供应，那些伟大创意很多都诞生在没有电灯的房间，这似乎正与他崇尚的“自然减少主义”理念相符。

卡梅隆·迪亚兹曾以3300万美元的年度片酬入选吉尼斯世界纪录，然而这位“收入最高女明星”的私人座驾并非法拉利或劳斯莱斯，而是一辆仅价值2万美元的丰田Prius——这款使用电池和汽油混合动力的环保概念车每百公里油耗不到5升。同为环保主义者的明星莱昂纳多·迪卡普里奥也只开混合动力车，他还给自家屋顶上安装太阳能，并在各地森林里植树以弥补每天都在消耗的碳排放量。

位列“全球100名生态卫士”第7位的英国查尔斯王子，早在1990年就在位于格洛斯特郡的私人庄园创办了一个有机农场，专门种植和培育有机食品。由长期亏损至2003年开始大幅赢利，其“公爵原创”系列有机食品多达200余个品种，包括水果、土豆、香肠、火腿、饼干

等，更亲自出版健康食谱倡导有机生活。

乐活族是什么样的人？他们是这样一群人：

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方式主张。他们吃健康食品与有机蔬菜，穿天然材质棉麻衣物，用二手家电用品，骑自行车或步行，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。





坚持LOHAS生活理想的人们有自己的行为准则，并积极鼓励周边的朋友家人一起遵行，那就是：他们倡导通过绿化自己来融入世界，绿化身体获得健康，绿化心灵获得安宁，绿化行为改变世界。

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；

同时做到——做好事 (DO GOOD) 支持环保公益；心情好 (FEEL GOOD)；个人健康、有活力 (LOOK GOOD)。

据说，持LOHAS理念的人中成家立业者居多，有一定的社会地位，责任感强，但心态依旧年轻，他们有自己的类似于中庸之道的生活哲

学观，有一些事业，但不放弃生活；有一些金钱，但不被金钱统治；追求品位生活，但不附庸风雅和装腔作势；接近自然，但不离群索居；享乐人生，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。

当LOHAS成为一种潮流，无论跟风还是由衷，它至少在最短时间内吸引到更多人群的目光。目前美国的乐活族超过总人口的1/3，而欧洲每四人中就有一人坚持这种生活方式。他们回归自然的渴望已被唤醒并走向行动，LOHAS不仅是时尚更是一种教养、一份责任。