



可持续 太阳能 志愿者



世界自然基金会为应对全球气候变化

偷菜族

地图显示各国民众共享的地理位置

气象站 农场 住宅 树屋

安全马桶



低碳

新能源包括太阳能地热能海洋能生物能
20世纪70年代

排放

环保

新能源 回收 危机

飞船

志愿者

污染

可持续

太阳能

气象

可持续

太阳能

回收

住家

节水



机器人



节水



湿地 理财 节水 热气球



《乐活》周刊三年倾力打造

乐知 LOHAS SHOW YOU INTERESTING 给你好看

阅读许多有趣的文字故事，接触不少神奇的乐活知识，还会激动地随着“狂想者”做一次思想的乐活远航。

北京晚报编辑部 依旺 主编



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

可持续 太阳能 志愿者



基因
世界自然基金会为应
对全球气候变化

偷菜族

快乐地图显示各国民众
快乐观的地理位置

气象站 农场 住宅 树屋

湿地 热气球 理财

安全
马桶



低碳

新能源包括太阳能地
热风能海洋能生物
20世纪70年代

零排放

环保

快速地图显示各国民众快乐观的地理位置

新能源 回收 危机
CHINGLISH带有中文语音语
法词汇特色

飞船
HINGLISH带有中文语音语
词汇特色

污染
太阳能

可持续 太阳能
机器人

志愿者
人类现在居住
的绝大多数城市
将十个世纪好
想这个概念还
有相当的差距

回收 住宅
极端天动护
气越来越来
来越多植物
已经坏境
很不容保护
20世纪70年代

节水
理财 节水
湿地 热气球
热气球
已经刻不容
缓

低碳

《乐活》周刊三年倾力打造

乐知 AS SHOW YOU INTERESTING 给你好看

阅读许多有趣的文字故事，接触不少神奇的乐活知识，还会激动地随着“狂想者”做一次思想的乐活远航。

北京晚报编辑部 依旺 主编

图书在版编目(CIP)数据

乐知给你好看/依旺主编.—北京：中国商务出版社，
2010.8

ISBN 978-7-5103-0303-6

I. ①乐… II. ①依… III. ①创造发明—世界
IV. ①N19

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159948号

乐知给你好看

LEZHI GEI NI HAOKAN

北京晚报编辑部 依旺 主编

出 版：中国商务出版社

责任编辑：李 炜

发 行：北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址：北京市东城区安定门外大街东后巷28号

邮 编：100710

电 话：010-64269744(编辑室)

010-64266119(发行部)

010-64263201(零售、邮购)

网 址：www.cctpress.com

邮 箱：cctp@cctpress.com

制 作：北京锐新智慧文化传媒有限责任公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本：760毫米×1030毫米 1/16

印 张：13 字 数：200千字

版 次：2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5103-0303-6

定 价：36.00元

版权专有 侵权必究

举报电话：(010) 64242964

序

PREFACE

西方经济学课本里有一道命题，叫“圣诞节礼物无效率”，说的是若以“经济人”的角度衡量，大家在节日互相赠送礼物实在不划算，因为你送的礼物也许不合对方的口味，或者对方根本没有用处。不如大家直接互相送钱，再由各人去选购自己需要的物品。读到这里你可能会哑然失笑：直接送钱？未免太“赤裸裸”了吧？

是啊，节日送的不是简单的礼物，那上面承载着送礼者对亲朋好友美好的心灵寄托和崇敬之情，在送礼这件事上，单纯追求效率的“经济人”是不受欢迎的。可是前些年，我们不是经常自觉不自觉地扮演“经济人”的角色吗？比如房地产市场各种中高档楼盘遍地，却少见保障型住房的踪影；比如各地狂飙GDP的增速，却忽视了对各种激增矛盾的化解……

其实，我们不需要做事事效率为先的“经济人”，我们应该做讲究家庭邻里和睦、事业与生活并重的“社会人”。仅仅这样就可以了吗？我们难道看着环境受到污染会无动于衷？我们不为地球变暖去焦急地奔走呼号？我们不在竞争的压力下认真反思自己，从而保持身心的健康？

以21世纪的标准来看，回答不了上述问题，就说明我们做得还远远不够。因此，我们不但要做一个“社会人”，还要学会做好一个关心地球家园安危，提倡与自然和谐相处，注重内心宁静平衡的“乐活人”。

本套丛书既是一扇帮助读者了解多姿多彩乐活世界的窗口，也是一部帮助读者比照乐活一族标准工作和生活的行动指南。

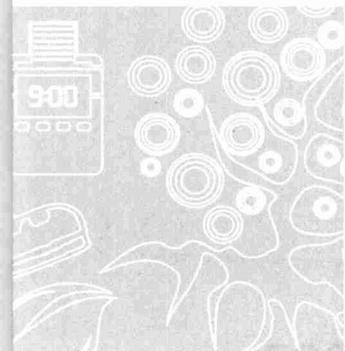
你将读到许多有趣的乐活故事：有的人摇身一变成了随波逐流的“水货”；随身携带的高科技“口袋厕所”让“方便”那点事越来越简单；栽下一棵神奇的“软树”就可能长成我们的住宅……

你将接触不少神奇的乐活知识：未来的房子是怎么做到又智能又节能的？66天真的能形成一个良好的习惯？我们如何打造一个低碳的衣橱？

你甚至会激动地随着“狂想者”们做一次思想的乐活远航：移民到火星一定不错，绑上成千上万的气球没准能让自家的房子上天，也许过不了多久我们的记忆就能下载到电脑里备份保存……

希望你读过这本小书，能够对乐活这个概念有最直观和最感性的了解，但更主要的，是希望你马上放下书本，开始自己的乐活行动。

乐在其中，活出绿意，是为序。



01

悦览我的家

我家就是这样酷

SHOWING MY HOME—MY HOME IS SO COOL

社会的进步和物质文明的发达创造了条件，使我们能够营造一个越来越舒适、惬意的小家，但人类需要有更大的作为，把节能、环保、减排的行为方式渗透到家庭生活的方方面面。一些绿色新科技也将助我们一臂之力。



001

生态住宅 未来认“栽”
栽种/树屋



006

“水货”有理
水上住宅/绿色建筑/全球变暖



016

我们梦想的房子
智能住宅/生物识别/家庭医生



021

未来派厨房狂想
一体化厨房



024

家家有个机器人
机器人/管家



027

衣橱“碳”险记
碳排放/衣年轮/低碳装



033

洗衣机103岁
洗衣机/全自动洗衣机



037

“方便”就好
口袋厕所/马桶/进化



043

笔记本电脑“绿计划”
生物塑料/概念电脑UNI



046

我的个人气象站
个人气象站/雨量收集器

02

悦想我的未来
你不狂想谁狂想

THINKING MY FUTURE—WHO DOES IF YOU NOT

有一些想法好似天马行空，有一些想法听起来像疯话。但狂想恰恰是人类的高级特质之一。狂想能够拓展思维，能够让我们的身心愉悦。另外，世界就是被各种狂想推动的，有许多过去的狂想已经变成了现实。



050
出租车的未来模样
新能源/零排放



053
未来警察的看家武器
智能武器



056
“UFO之都”新体验
UFO/外星入



060
插上“神气”的翅膀
飞行/翅膀



066
移民去火星
火星/移居



076
跟“猎户座”飞向月球
月球/飞船



084
科学也好吃
分子厨艺/食物分解



092
下载保存我们的记忆
记忆/下载/神经元簇



095
“疯话”改变世界？
话语权/蝴蝶效应

03

悦品我的E生
别样人生细细品

ENJOYING MY E-LIFE—THE LIFE MAY VARY

人无法把握竞争社会的大趋势，但要学会适应潮流。更重要的是，要善于自我减压，以各种方式来调整身心始终保持愉悦。别人不一般的活法也将给我们提供有益的启示。



103

头等大事

秃头计算器/Sox21基因



107

换换大脑 畅快生活

快乐法则/清洗测试



111

搜一搜 乐一乐

快乐地图/人均寿命



117

我为“偷菜”狂

网络游戏/偷菜族



121

66天开启新人生

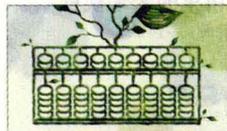
习惯/计划



126

MSN共和国

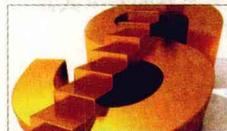
网络聊天/沟通



130

大富翁打起小算盘

节省/消费



134

用今天的钱为明天铺路

投资/保险



141

解码人体实验

人体实验/志愿者



148

英语也山寨

中式英语/文化现象/幽默

悦游我的地球

这个世界非常绿

TRAVELING MY EARTH—THIS WORLD IS VERY GREEN

地球变暖的趋势发出了强预警。各种或宏大壮观、或构思灵动的环保节能技术纷纷登场一试身手。一些回归朴素生活方式的行动既让我们节约了能源，又捕捉到了久违的快乐和心灵宁静。



155

地球发烧 有完没完
冰川/雨林/湿地



159

改善环境 有戏没戏
环境/二氧化碳



162

绿色版“极速神话”
环保汽车/混合动力



165

“零”飞行
太阳能飞机/太阳能电池



172

太阳能 秀全能
太阳能/零能耗



177

殊途同归“节能巢”
节能/自然照明



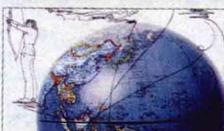
180

摩天大楼变身摩天农场
垂直农场/室内农业/污染源



185

向迪拜说拜拜
环保建筑



190

访“最佳去处” 品别样亚洲
旅行/最佳去处



193

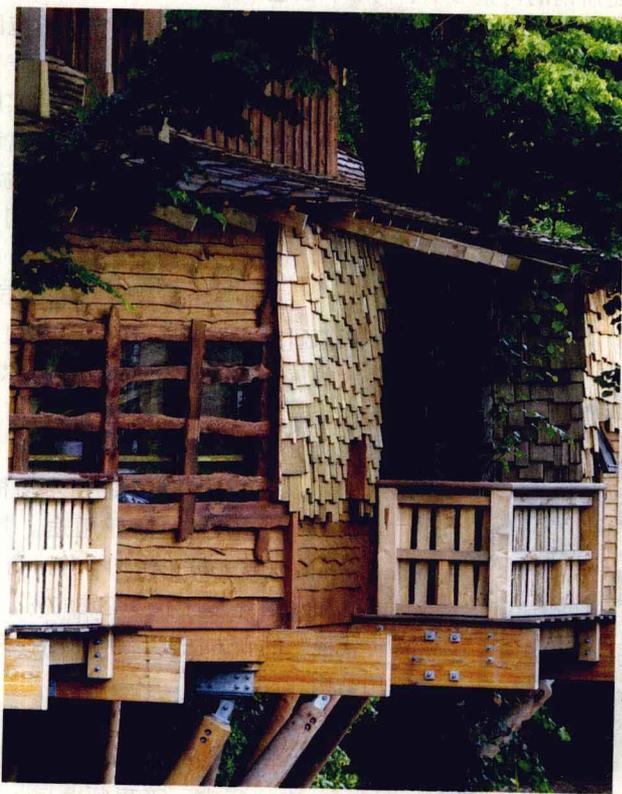
不插电 还原夜
环保活动/地球一小时

关键词引入

栽种：将通过空气培育的“软根”塑造成用于室内和户外的有用物体或住宅。

树屋：一种建造并使用在树上的房屋。具有与自然环境协调、巧妙利用生物分解器处理居住废物、充分利用环保材料建造等保护生态的作用。

生态住宅 未来认“栽”



坦率地讲，人类居住的大多数城市，离“生态友好型”这个概念还有相当的距离。单以住宅与家居领域为例，我们身边飞速崛起的是钢筋水泥的丛林，树木的躯干被我们任意肢解，变成人类所需要的门窗、家具等物品。

但，这不是我们需要的房子，我们期待真正有生命的建筑，我们期待着树木既为人类服务，又不遭到野蛮对待，并且与你我一起共同成长。



你想象过吗——

公交车站长出自己的叶子，达到“叶子底下好乘凉”的目的；游乐场完全由绿树构成，孩子们尽情玩耍；避难所用活树根搭建，它提供自然保护，使人类免受地震伤害……

所有这些似乎只有在科幻影片和小说中才能出现，但随着生态建筑学的发展，科幻正逐渐变成现实。

乍听起来，“生态建筑”似乎是巴克·罗杰斯版的生态可持续发展未来的一个代表事物，成为现实还有相当长一段时间。但在以色列特拉维夫大学教授约阿夫·维塞尔和阿姆拉姆·埃谢尔的引领下，这个“绿色”未来也许不久就会出现在我们面前。对活树进行修整，使其成为有用物体的想法——也就是所谓的树整形术、树雕、活艺术品——算不上什么新鲜事物。但两位科学家正准备将这一想法作为一家新公司的技术，在世界范围内“栽种”活树建筑。

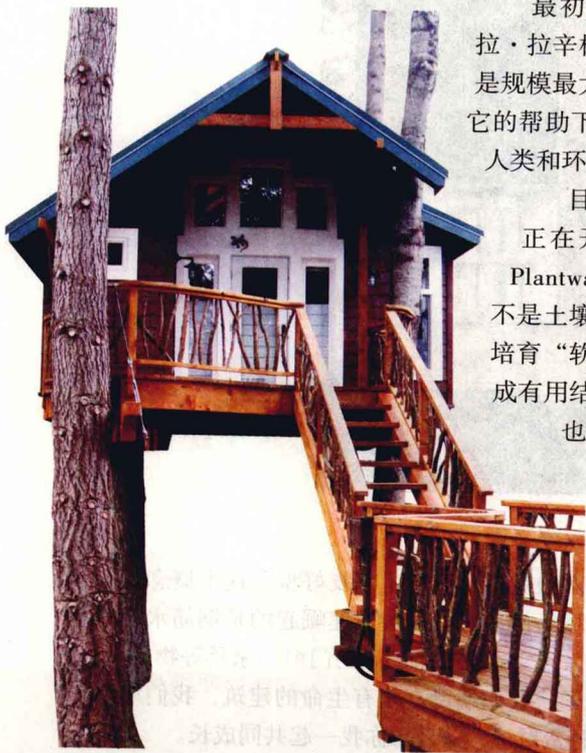
现在，小规模实验计划正在美国、澳大利亚和以色列实施，包括为医院花园长椅、运动场、街灯和大门“栽种”。埃谢尔说：“这种方式是与气生根发育有关的著名植物学现象的一种新的应用。这种专利技术并不是利用植物的枝干，而是利用其具有延展性的根部，将它们塑造成用于室内和户外的有用物体。”

最初的“根部破坏”研究是在特拉维夫大学的萨拉·拉辛根部研究实验室进行的。这是世界上第一个，也是规模最大的气雾栽培实验室，由维塞尔20年前创建。在它的帮助下，科学家能够进行超前的富有创造性的研究，人类和环境都会成为研究成果的受益者。

目前，成立于2002年的树木培植公司Plantware正在开发根部研究的商业用途。特拉维夫大学和Plantware的研究人员正密切合作，寻找可通过空气而不是土壤和水培育并且不会变硬的树，最终研制出一种培育“软根”的新方法。“软根”能够很容易让活树长成有用结构。

也许在不久的将来，整座住宅都可以利用这种“生态友好型”技术加以建造。Plantware首席执行官、工程师戈登·格拉泽希望，第一个住宅原型能够在大约10年内问世。虽然“栽种你的住宅”这种超前方式需要几年时间才能完成，但最后形成的住宅寿命很长。

人类，真是应该与速成快餐般的生活方式说再见了。多有些耐心吧，“栽种”的生态住宅是值得你花点时间等待的。



当然，如果你实在等不及的话，还有另外一种选择——上树。
来看看迷人的树屋，相信如果能生活在这样一座生机盎然的“绿色城堡”里，也绝对是件惬意的事。

乐知链接

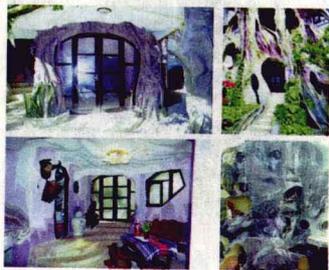
迷人的树屋

在树上搭建的小屋子已经不只是儿童的乐园了，事实上，有些树屋建造得格外考究，甚至可与大多数人的居室相媲美。艺术和创新让有些树屋从“快乐大本营”升级成了建筑奇迹。从美国纽约北部到哥斯达黎加的热带雨林，世界许多地方都出现了树屋的身影。



图中的树屋是英国Blueforest公司的大手笔，该公司负责欧洲树屋工程的全部设计、咨询和管理工作。Blueforest公司设计供成年人使用的树屋，起价15000英镑，很多树屋带有厨房、洗手间和实际大小的起居室。有些树屋甚至还包括高科技装备，如指纹识别锁和等离子电视。◀

德国建筑设计工作室Baumraum为客户订制主要由木头和绳索建成的树屋，清洁而现代的流水线设计向传统树屋概念提出了挑战，图中的树屋是由澳大利亚和美国客户订制的，设计风格是将其他元素和周围自然混配。▽



如果不是建造树屋，而是自己培育，可以吗？美国和以色列的研究人员表示，用脚手架和其他系统指导神奇而富有创意的树屋生长，培育需要数年的时间。蔓藤、树根和树变成有机建筑材料能够打造神奇树屋的延展性结构。窗口将由弹性良好的浆膜制成，可随树屋的改变而改变。▽



这座令人称奇的越南树屋会给你一种非常特别的感觉，所以吸引着世界各地的游人。当然，不是谁都能获批建这样一所房子：这是越南一位前领导人的女儿设计建造的，游客可以在里面过夜。△



罗德里克·罗密罗和安尼萨·罗密罗掌舵的罗密罗工作室设计和构造树屋格外独特，以至于很多树屋看起来不像是住处，更像是装饰艺术。这些如画般的树屋便是他们的作品。从摩洛哥灯笼形树屋和悬浮高空的“鸟巢”到空中的乡村小屋，客户可自由定制自己想象中的树屋。▷



“02可持续”树屋是一个典型的树屋，采用宽敞的穹顶结构，这个帐篷式树屋需要很少且环保的材料，对所依附的树的影响最小，因为它是在树木上挂缆绳，而不是使用螺栓打造。你可以把它当住宅，也可以到里面冥想静养，当然也可以在里面开会。▽



Syberite树屋是结合标准设计和环保要求而建造的，设计符合周围的自然景观，拥有最大的自然采光及视野而不影响当地环境，轻薄的基础支架对树木根部系统和地面的冲击最小。拥有雨水收集器、太阳能板、风力收集和能量自给自足的支撑系统。▷



这几座简单随意但功能齐全的树屋是哥斯达黎加雨林 Finca Bella Vista树屋社区的一部分。该社区是保护家园附近300英亩雨林的生态探险者们的家。这里有水、电、太阳能和互联网，还有处理废物的生物分解器。这里的空地很多，未来的“树上居民”可在此设计和建造自己的树屋。▽



当然，并不是所有树屋都是由设计师精心建造的前卫作品，有人就住着更为传统的树屋，例如照片上的树上人家。在印度尼西亚巴布亚省的巴森丛林里，当地人为了逃避虫害住到树上，他们搭建的简陋树屋有些竟高达100英尺。△

这个互动式“蒸汽朋克”树屋是美国旧金山60多位艺术家创作的可搬动的作品，部分建筑由回收材料手工制成。一些著名的朋克音乐节上都出现过它的背景投影，电视台也曾报道过。该树屋的建造是为了探索变幻无常的自然界和人类希望与自然取得联系的永恒追求之间的关系。▽





把自己和树连在一起，既可拯救树木，还为自己提供了一座新概念环保住房。为了拯救400年的参天古树，一些激进分子在丛林中搭起了悬挂平台，这是目前世界上最高的“树屋”。一位精明的设计师据此开发出一系列的战略概念，可以使树屋的建造再上一个档次。新结构将把树和树连起来，不仅提供了生活环境，还可保护自然环境。◀

安尼克花园树屋是全球最大的木制树屋之一，是英国诺森伯兰郡的一处公共花园，空间面积为6000平方英尺。内设有一个学习中心、一个带壁炉的餐厅、几个娱乐区、几座塔楼和吊桥。这座树屋是由加拿大雪松、斯堪的纳维亚红杉和欧洲赤松等天然材料制成。▷



这是一座可以移动的树屋，经久耐用，样子有点像“自由精灵球”。可以挂在任何树木、建筑物以及岩石表面上，用看得见和看不见的绳索和拉带固定圆球。四个必要定位点支撑着整个球的重量。“自由精灵球”既能防水也抗打击，内层是胶合板结构，外层是光亮的玻璃纤维。◀

看过了相关的介绍后，不知道你有没有产生这样的冲动：赶紧走出家门，爬上树端，体验一把“树上人家”的生活？

的确，世界各地的树屋造型奇特，设计精巧，非常吸引眼球。更重要的是，它带给我们不一样的体验：当一个人远离喧嚣独居于丛林之间时，便能体会自然界的壮美与亲切，更会珍惜宁静的心灵带来的美妙感觉。

人与自然是和谐统一的。人应当多接触自然以获得生命的快乐。除了“树上人家”，后面将要读到的“水上人家”，也给我们做了榜样。



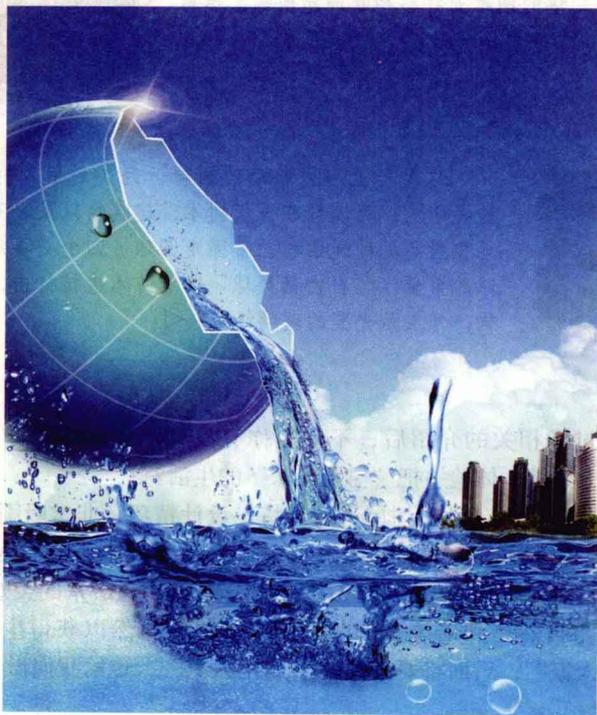
关键词引入

水上住宅：指能漂浮在水上的房屋，供水、污水处理、电力、电话和网络线等都与码头相连。

绿色建筑：指在建筑的全寿命周期内，最大限度地节约资源，保护环境和减少污染，为人们提供健康、高效的使用空间，与自然和谐共生的建筑。

全球变暖：指的是在一段时间中，地球大气和海洋温度上升的现象，主要是指人为因素造成的温度上升。

“水货”有理



提起“水货”，你会想到什么？

便宜货、走私商品、上不得台面的东西？

如果你的思绪仅止于此的话，以一个与时俱进的乐活人标准来看，那你显然落伍了。现在，世界各地的人都越来越青睐以“水货”自居呢。

新版的“水货”，是指漂浮在水上的功能各异的绿色建筑，以及采用各种方式来亲水的人们。

迪拜不久前称要建一座沙漠中的“冰山”酒店，酒店将坐落在一片海域

上，为了营造逼真效果，不仅透明玻璃幕墙要附着终年不化的“积雪”，而且水中也漂浮着冰物质。都说迪拜人疯狂，但人家“疯”得理直气壮，开发商还承诺环保措施一律做足，并声称耗能比普通酒店还要少。

荷兰人宣称也要输出自己的“水货”了，联合国一份“全球变暖将水漫金山”的预测让这个26%的国土低于海平面的国家提心吊胆。未雨绸缪总比临时抱佛脚强，于是荷兰人在灾难来临之前就设计了一种可以漂浮在海上，“水涨屋高”的“诺亚方舟”式公寓。

邮轮可是地道的“水货”，早早退役岂不白白浪费？德国人说，干脆把它改造成一座海上图书馆吧，让它四处漂流，传递知识发挥余热，也算是物尽其用的环保手段。

地球上70%的面积是水，当陆地越来越难以立足，我们自然而然就会在这片未开发的处女地上动起脑筋。人类已经破坏了陆地的生态环境，因此“水货”考虑更多的问题就是如何让其变成可持续的居住环境。环保意识的觉醒令人类从蛮荒时代的无理占据演变到今天的“有理”开发。有理智的拓展生存环境才是人类未来发展的硬道理。

“摇”到我家瞧一瞧

2009年7月底，荷兰设计师科恩·奥尔瑟斯推出了世界第一座水上浮动公寓楼“城堡”。在20世纪，水上的房子是贫穷人家的居所，因为他们买不起陆地上的住房。可是现在由于陆地资源逐渐稀缺和建筑技术的不断提高，水上别墅成为一种时尚，大家都开始争当“水上人家”，尝试与水“和平相处”。

荷兰：水上公寓不会“随波逐流”



荷兰水上公寓模型



面对全球变暖带来的海平面上升问题，26%的国土低于海平面的荷兰显然坐不住了。据联合国预测，21世纪荷兰的降雨量将增加25%，海平面将升高1.09米，这意味着许多荷兰人的家园将被海水淹没。

荷兰“水工作室”的建筑师科恩·奥尔瑟斯借鉴了“水涨船高”的原理，设计了一种基座中空的两栖公寓，名为“城堡”。这是世界第一座水上浮动公寓楼。这种水上住宅没有地基，中空的混凝土基座填充的是泡沫材料，从而使房屋获得巨大浮力。房屋的防水基座的底部由钢柱支撑，一旦潮水淹到基座，整座房子就会“水涨屋高”，并脱离钢柱，最多可升高5.4米左右。那房子不就会像船一样到处漂流了吗？对此，奥尔瑟斯用滑链将房屋控



而在两根5米高的停泊杆上，无论潮涨潮落，房屋只会沿停泊杆升降，而不会“随波逐流”。

除了可以随水面升降，“城堡”还利用了冷却水技术促进房屋在夏季的降温，比起传统的地面住宅，可以节约25%的能源。“城堡”在2010年3月动工，作为荷兰“新水”城市开发项目的第一阶段工程，第一批“城堡”公寓将建造1200套房屋，从而形成一个水上社区。社区中不仅有停车场，还有一条水中浮路，这条路与陆地连接，能为居民提供方便，突发事件来临时也可联系岸上车辆。值得一提的是，每一栋公寓都可以像乐高积木那样与任何一座公寓相互连接，这样当风暴来临时，整个小区可以一起安全地漂浮在水面上。

丹麦：水上屋位置构造随意换



①
②
③

- ① 丹麦“水上屋”酒店
- ② 丹麦“水上屋”餐馆
- ③ 丹麦“水上屋”咖啡馆

世界经济发展推动各国房地产业繁荣，各种新概念住房也不断涌现。来自丹麦的AquaDomi公司日前推出了一系列能漂浮在水上的住房，包括避暑别墅、永久民宅、酒店、学生宿舍、办公室、画廊、港务局、餐厅等。这些“水上屋”不仅在地理位置上任由主人随意迁移，内部结构也采用了积木的概念，从客厅到厨房均可随意组合。

由于“水上屋”受风力影响很大，因此这些房屋的高度均控制在两层楼以内。一层楼的房屋高于水面3.8米，两层楼的房屋则高6.9米。“水上屋”统一采用了由塑料纤维混凝土制成的底座，坚固又耐腐蚀。为了应对冰冷的海水，供水系统采用了5厘米厚的防冻管道，同时还配备了加热系统。

如果你以为住在水上就意味着与世隔绝那就错了。每套“水上屋”都配备了浮桥和停泊系统，屋内的供水、污水处理、电力、电话和网络线等都与码头相连。房间产生的污水通过水泵系统传送回陆地，如果“水上屋”与陆地的距离越过了100米，那么将使用真空水泵排除污水。

不过这些“水上屋”真的价格不菲，最便宜的是17万欧元的民宅小户型，最昂贵的是79万欧元的“水上屋”豪华酒店。这座水上酒店造型奇特，形如其名，很像是一只三角星，这样的结构可以让酒店三面环水，住在各个方位的房客都可以轻而易举欣赏海景。而三面泊位的设计，也方便房客乘船

进出和停靠。

英国：洪水暴发致水宅变景观



英国水上住宅

英国也有别具特色的水上住宅。一款名叫Hind House的水上住宅由约翰·帕迪建筑事务所在2008年12月完工。这幢位于英国波克夏雷丁附近的洛登河畔的住宅，属于悬于半空中的钢框架建筑，由客厅、客房和卧室三个主要部分组成，建筑格局如四叶风车，大开大落，阳台上还可以观看因雨季连续暴雨而上升的湍流河面。从楼梯上来便是深色外墙的开放式侧厅，内壁饰以浅色木板，两边分为客房和健身房，都以大落地窗进行采光，通透自然。楼梯连接着中央大厅，并引向一个大得可以进行户外活动的露天平台，尽享水上人家的乐趣。

迪拜：要在沙漠中盖座“冰山”



① | ②

- ① 迪拜冰山酒店
- ② 迪拜冰山酒店内有机地面设计

阿联酋迪拜近几年不断以造型奇特的建筑吸引世人眼球，从世界最高的摩天大楼“哈里发塔”到填海建造的人工岛屿，再到这座还未兴建就已全球知名的“蓝水晶”酒店。“蓝水晶”之所以全球闻名，不仅仅因为它将是历史以来第一座坐落在沙漠酷暑中的“冰山”酒店，更因为迪拜建筑一贯只盲

