

LOHAS主义 乐活女人

迟迅 / 著

LOHAS LOHAS

■ **乐活女人** —— 评测指数，让女人更乐活

■ **乐活哲学** —— 内心

修养，让女人更快乐

■ **乐活味道** —— 养生膳食，让女人更健康

■ **乐活佳人** —— 美容保健，让女人更滋润

■ **乐活形象** —— 瑜伽

塑身，让女人更时尚

■ **乐活环保** —— 低碳生活，让女人更和谐



乐活女人

迟迅 / 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

LOHAS主义：乐活女人 / 迟迅著. —北京：中国轻工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-5019-7599-0

I. ①L… II. ①迟… III. ①女性 - 生活 - 知识
IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第063830号

责任编辑：史祖福

策划编辑：李亦兵

责任终审：劳国强

封面设计：印象·迪赛

版式设计：印象·迪赛

责任校对：晋洁

责任监印：马金路

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：北京画中画印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2011年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：10

字数：231千字

书号：ISBN 978-7-5019-7599-0 定价：32.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 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邮购联系调换

100186S7X101ZBW



乐活，其实很简单。
因为我们所追寻的不是
概念的教化，而是生活
的乐趣。

人的生活方式有多种，每一种都有其精彩之处。其中有一种方式叫做“乐活”，不知你对它了解多少？

如果你去网上搜索“乐活”的定义和纯粹“乐活族”的生活方式，你一定会连连摇头，喟叹自己无缘“乐活”。定义里的乐活生活方式，对于我们大多数人来说，几乎不太可能百分之百实现。因为，现实生活里面太多的制约因素，尤其是上班一族，更是常常身不由己。但是，我们可以尝试着去靠近“乐活”。将乐活理念放在心里，试着每天多做一点，无需刻意强求，只需顺其自然。慢慢地，你便会发现自己已然是“乐活女人”了。

乐活，可以使女人变得更快乐，更健康。这本书，不是一本教你如何做“乐活女人”的指导书，这里面没有老师和教条，只有真实的体会和真诚的分享。在这本书中，

你只需与我一同感受自己的内心，体会它静谧的深处。让自己明白，它如何才会真正的快乐。

你也许和我一样，也喜欢品味各种各样的美食。可是，因工作的繁忙，又常常照顾不好自己的胃——早餐省略、午餐凑合、晚餐随便。我这里有些简单、健康、美味的菜谱要送给你。做乐活女人，一定要吃得健康才可以啊！

从今天起，我们一同来关爱自己的身体，了解自己身体的每个部分。通过简单的穴位按摩，让我们一同排除身体里的毒素，减轻身心的压力，做一个既健康又美丽的乐活女人。

另外，我还将邀请你和我一同感受瑜伽为身心带来的奇妙改变。瑜伽，不仅是一项富有禅意的运动，同时也是一门关于心灵的哲学。在瑜伽练习的过程中，你会和我一样，亲眼看到身体的每一点变化，亲身体会到它对心灵的深远影响。

除此之外，乐活女人绝对不可缺少的修养便是要注重环保。我们与自然只有和谐才能共生。自然为我们提供了美好的生存环境，我们理应努力去维护它。乐活女人，就是自然的使者，因为懂得关爱自然，所以能够从自然中体会到更多生活的意义与乐趣。

写下这本书，与你一同分享“乐活”，不是希望你能记住我，也不是希望你和我一样的生活方式，而是希望每一位有缘读到这本书的朋友，都可以多一分自然、健康、美丽和简单的快乐。



Part
1

乐活女人——评测指数 / 008

什么是“LOHAS主义”？什么样的女人才称得上“乐活女人”？作为女人的你，够不够“乐活”呢？

Part
2

乐活哲学——内心修养篇 / 014

乐活女人，懂得与身体对话，与内心相爱。懂得不断提升内心修养的女人，才拥有最深沉、持久的美。即使岁月带走了她娇美的容颜，也带不走她华美的气质。懂得不断丰富滋养自己内心的女人，生命中便会少一点空虚与寂寞，少一点躁动与焦虑，少一点猜疑与嫉妒。

乐活女人要善“独” / 016 乐活女人要善“众” / 017

乐活女人应知“进” / 018 乐活女人应知“退” / 019

Part
3

乐活味道——养生膳食篇 / 020

乐活女人，爱一切绿色的、自然的、顺应季节的天然食物，喜欢新鲜可口的醇美滋味。美食是上天的恩赐，是生活对于人类的回馈。懂得享受美食的女人，生活会赐予她更多的甜蜜与幸福。

养生粥膳 / 022 轻身素食 / 036

赏味肉菜 / 044 幸福甜品 / 052

浪漫西餐 / 060 水润特饮 / 066





Part 4

乐活佳人——美容保健篇 / 072

乐活女人之美，乃气血充足、排毒通畅、内分泌正常而带来的由内而外的健康之美。女人本是爱与美的化身，珍爱自己，让自己美丽，才不枉为女人也。

头部健脑按摩 /074 面部经络按摩 /076

眼部明眸按摩 /079

耳部保健按摩 /082 颈部保养和淋巴排毒 /083

手臂排毒减脂 /085

手部养生经络按摩 /087

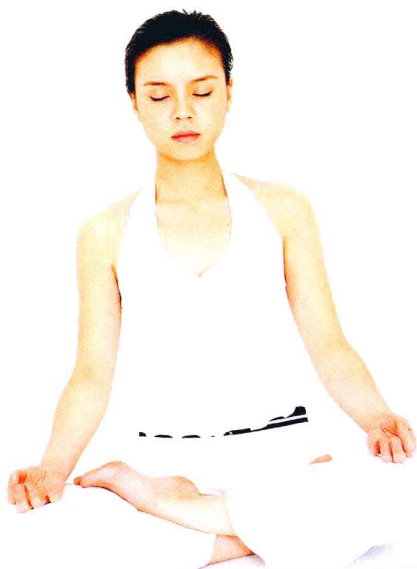
腹部消胀排便按摩 /089

腿部纤细按摩 /092

全身简易大排毒 /095

足浴与足疗 /098

香薰静心 /100



Part 5



乐活形象——瑜伽塑身篇 / 102

瑜伽，源于自然，归于自然。一呼一吸间，是心灵的对话，是生命的韵律。瑜伽女人，由内而外散发着清心恬淡之纯美。

静心瑜伽冥想 /104 安眠瑜伽 /108 晨日室外瑜伽 /112

瑜伽瘦臂 /116 瑜伽瘦腰 /121 瑜伽瘦腿 /124

瑜伽翘臀 /128 瑜伽美背 /132 瑜伽健美脊椎 /136

瑜伽性感锁骨 /138 瑜伽全身塑形 /140

瑜伽三日断食排毒法 /144

Part 6

乐活环保——低碳生活篇 / 150

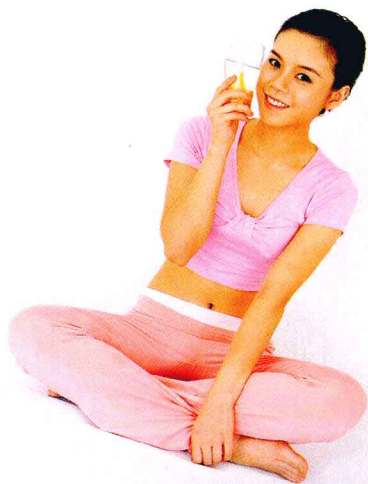
乐活女人，心与自然相吸，与自然共生。爱一切自然之物，求得与自然的和谐共处，顺应自然之道，保护环境，珍爱地球，节约能源。做自然之人，享自然之乐。

低碳工作日 /152 低碳周末 /154

全年低碳 /155

Part 7

女人，如此乐活 / 158



Part 1

乐活女人

评测指数

什么是“LOHAS主义”？

什么样的女人才称得上“乐活女人”？

作为女人的你，够不够“乐活”呢？

快来做下面的测试，检测一下你的乐活指数吧！



1 你是否坚持每周至少做四次运动，并且每次均超过半小时？

A. Yes

B. No

6 你是否经常做一些保健类按摩？

A. Yes

B. No

2 电脑一族的你是否每隔半小时便起身活动一下，并眺望远方以舒缓眼部疲劳？

A. Yes

B. No

7 你坚持每天吃早餐吗？

A. Yes

B. No

3 你是否知道几个简单的舒活筋骨的小动作，并经常将其实践呢？

A. Yes

B. No

8 你的早餐是亲自动手制作的呢，还是外卖的？

A. Yes

B. No

4 你是否了解淋巴排毒的好处呢？

A. Yes

B. No

9 你每天都会吃三种以上的蔬菜吗？

A. Yes

B. No

5 你是否能说出人体上几个重要的保健穴位？

A. Yes

B. No

10 你每天都会吃1~2个苹果吗？

A. Yes

B. No

11 为了减肥,你是否长期不吃肉和主食呢?

A. Yes

B. No

14 你是否每次购物时都使用自带的环保购物袋呢?

A. Yes

B. No

12 在不需加班的晚上和休闲的周末,你会下厨炒两道健康的菜肴吗?

A. Yes

B. No

15 你是否将节水、节电、节油和旧物利用落实到每日的生活当中呢?

A. Yes

B. No

13 你是否偶尔会放弃开车,而改为步行或骑单车呢?

A. Yes

B. No

16 你去餐馆用餐时,是否使用自带的环保餐具?

A. Yes

B. No

解析

如果你的A选项在12个

以上,那么恭喜你,你基本上已将“乐活”理念融入自己的日常生活中了。只要继续坚持,你便会越来越美丽、健康、自然、充满活力。

如果你的A选项在8~12个之间,

那么,你已是准乐活一族。也就是说,只要再多做一点,你的生活就会更健康、环保、快乐,你就会更接近“LOHAS主义”。

如果你的A选项在8个以下,那么,很遗憾,你离“乐活女人”尚有一段距离,你的身心与生活尚处于亚健康状态。从现在起,重新审视一下自己的生活习惯,多多关心自己的身心

健康,早日加入健康快乐的

“乐活女人”一族吧!

回到之前的问题，那么，什么是

“LOHAS主义”？

能称得上“主义”的，必定是一种强烈的理想、愿望、准则和主张。

LOHAS主义，就是把追求健康、环保、悦己悦人的生活方式作为自己的生活准则并加以实践。

LOHAS主义，就是充分享受3G生活，即Do Good、Feel Good、Look Good——做让地球变绿的事，让自己享受真实的快乐和幸福，让自己看起来更美丽、健康、充满活力。

LOHAS主义，要的就是Low Profile（低调简约），不再盲目追随层出不穷的名牌，不再贪恋奢靡繁琐的饰物。懂得低调简约，才能够展露自然优雅的自己。

什么是乐活？

乐活，LOHAS，Lifestyles of Health and Sustainability。

乐活，是一种健康的、自然的、简约的、单纯的、绿色的生活方式。

乐活，是一种心境。是放下一切沉重的包袱，退去一切虚伪的假面，只留一抹淡然的微笑，坦然面对生命的每一瞬间——无论是喜是悲。

乐活的生活里没有强求，无论是人是物，一切随缘。

什么样的女人才称得上

“乐活女人”？

乐活女人爱运动。运动亦为一种“禅”。此等运动之禅，可以调心理气，净化身心，安抚思绪的躁动。运动之禅，以瑜伽为甚。瑜伽，源于自然，归于自然。一呼一吸间，是心灵的对话，是生命的韵律。瑜伽女人，由内而外散发着清心恬淡之纯美。

乐活女人爱美丽。美得健康、美得自然，而非矫揉造作、俗媚不堪。女人本是爱与美的化身，珍爱自己，让自己美丽，才不枉此生身为女人也。乐活女人之美，乃气血充足、排毒通畅、内分泌正常而带来的由内而外的健康之美。

乐活女人爱美食。美食是上天的恩赐，是生活对于人类的回馈。懂得享受美食的女人，生活会赐予她更多的甜蜜与幸福。乐活女人，爱一切绿色的、自然的、顺应季节的天然食物，喜欢新鲜清淡的醇美滋味。

乐活女人爱环保。保护环境，珍爱地球，节约能源是她们的行动而非口号。乐活女人，心与自然相吸，与自然共生。爱一切自然之物，求得与自然的和谐共生。顺应自然之道，做自然之人，享自然之乐。

乐活女人爱修心。懂得不断提升内心修养的女人，才拥有最深沉、持久的美。即使岁月带走了她娇美的容颜，也带不走她华美的气质。懂得不断丰富滋养自己内心的女人，生命中便会少一点空虚与寂寞，少一点躁动与焦虑，少一点猜疑与嫉妒。乐活女人，懂得与身体对话，与内心相爱。



Part 2

乐活哲学

内心修养篇

乐活是一种生活方式，更是一种心境。乐活女人，不仅要懂得保养身体，享受生活，更要懂得如何去修炼一颗易于快乐的内心。

如何才能更易于快乐？也许你会想到“知足常乐”。此话说起来容易，做起来恐怕并不那么容易，甚至可以说是很难的。

“知足”，何等程度才算是“足”呢？是生活上满足于温饱即可，还是工作上满足于完成任务领到薪水即可？人，总的来说是很难知足。大多数人都希望自己在有限的生命里，尽可能地做更多有益的事情，实现更大程度的自身价值，拥有更丰富多彩的人生阅历。“足”，何时才能足呢？再说，不也正是因有这颗“不知足”的心，人才会想要不断地进行自我完善，让自己的外表更美丽，内心更丰富，生活更快乐吗？“不知足”又有何不可呢？

人，还是知足的好。不过，此“足”为相对之说。相对于事业非常成功的人，我们只求能做个不至于太差的，抑或还算是小有成就的人即可；相对于家财万贯的人，我们只求在不铺张浪费也不节衣缩食的情况下，过得还算舒服顺心即可；相对于身材曼妙面容完美的模特们，我们只求干干净净、清清爽爽，不至于落到大众审美水平之下即可；相对于无需劳作亦可享受富足生活的“富二代”们，我们只求凭借自身奋斗，能够不断地满足自己每一时期的小愿望即可……

相对知足，就是要人们在急功近利的时候，懂得放下；在争抢比拼的时候，懂得忍让；在嫉妒怨恨的时候，懂得释怀；在艰难困苦的时候，懂得忍耐；在受伤受挫的时候，懂得坚强。相对知足，人心才会相对安宁，人生才会相对平衡。懂得相对知足的人，才会更容易体会到快乐与幸福的滋味。

乐活女人，想要更易于快乐，就要做到相对知足。

想要做到相对知足，就要先看看自己能否做到“独”、“众”、“进”、“退”。



乐活女人要善

“独”

乐活女人需要“独”。独，让女人懂得安静，学会沉淀。

给自己一片“独”的空间，静静聆听一段婉转悠扬的旋律，细细感受音符在心间的跳动，体味内心真实的独白，思考生命存在的意义，探求简单淳朴的幸福。

享受那片“独”的空间，彻底将大脑放空，不想、不听、不看，静静发呆，抑或闭目小憩，只求片刻的空白和内心的宁静。

乐于与“独”相处，慢慢啜饮一壶温茶，久久赏析一本好书。困倦时酣睡，兴奋时大笑，感动时流泪，悲悯时凝眉，无拘无束，信由情感宣泄。

善于丰富“独”的世界，独自欣赏一场电影，独自攀登一座小山，独自烹饪一道美味，独自欢跳一曲舞蹈，独自……

善“独”的女人，拥有静谧的内心，深沉的思想。

善“独”的女人，拥有淡定的双眼，智慧的心灵。

善“独”的女人，拥有优雅的谈吐，丰厚的涵养。

善“独”的女人，拥有自主的空间，独立的人生。

乐活女人要善“独”，善于独处，享受孤独。独自对话内心，独自丰富人生。