
一种健康可持续性的生活方式

乐活

——快乐的生活法则

编 著

一种健康环保的生活，今天，你“乐活”了吗？

内容简介：

“乐活”是近年来出现的一个新词，“乐活”就是在消费时，会考虑到自己和家人的健康以及对生态环境的责任心。

“乐活”不仅要求有环保意识，更要求有环保行动。这些具体的、日常的行动是：在电器不使用时关闭电源；节约用水；尽量选择有机食品和健康食品食用；外出尽可能选择骑自行车或步行；减少制造垃圾，实行垃圾分类和回收……这些行动其实多是举手之劳、并不难做，关键就在于长期坚持，形成习惯。

提倡“乐活”，并不是放着火车飞机不让坐。只要胸怀责任感，节约消费，处处都能“乐活”。汽车要尽量少用；不要裹着被子吹空调；纸张要尽可能用了正面用反面……这些都不会牺牲自己的生活质量，恰恰相反，而是过上了一种健康环保的生活。

本书全面而详细讲述了“乐活族”的生活方式和生活态度，让读者能更加深刻的去了解“乐活族”，读者看了此书，他们的生活将从此被乐活改变，从而也成为名副其实的“乐活族”。一书在手，让你乐活无忧！

为了地球的健康，也为了人类的健康；为了我们这一代人快乐，也为了让子孙后代快乐，愿大家一起来“乐活”。

市场预测：

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，在美国和欧洲 1/4 以上的人群中风行，坚持这种生活方式的人则被称为“乐活族”。现在，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。

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)。

因为“乐活”对大多数中国人来说还是一个全新的概念，所以关于讲述“乐活”一族的书籍在市场上还没有出现，本出的出版正好填补了市场上这一空白。本书全面而详细讲述了“乐活族”的生活方式和生活态度，不仅让读者能更加深刻的去了解“乐活族”，而且读者看了此书，也许他们的生活将从此被乐活改变，从而也成为名副其实的“乐活族”。

目前，“乐活族”还在不断的扩大，或许我们没有感觉到，但也许他们就在我们的身边，也许不久的将来我们也会成为其中的一员。鉴于此，相信本书一定会有很好的市场前景，在读者群中必将会掀起一场前所未有的购书狂潮！

前言

在 2007 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 4 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和他人分享的生活，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?让我们做个潮人“乐活族”,享受属于自己的“乐活”生活!

目 录

| | |
|--|----|
| 目 录 | 7 |
| 第一章 “乐活”与“乐活族” | 9 |
| 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” | 9 |
| 2. “乐活族”的乐活宣言 | 13 |
| 3. “乐活族”的典型标签 | 17 |
| 4. 拥有积极进取的环保观念 | 20 |
| 5. 快乐生活与金钱无关 | 22 |
| 6. 改变心态,做快乐“乐活族” | 24 |
| 第二章 健康生活——选择有机产品 | 28 |
| 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 | 28 |
| 2. 选择有机食物,吃出健康 | 32 |
| 3. 选择有机衣物,穿出健康 | 36 |
| 4. 选择有机生活用品,巩固健康 | 38 |
| 5. 选择有机家具,享受健康 | 41 |
| 第三章 持续经济——做“乐活绿领” | 43 |
| 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 | 43 |
| 2. 持续性经济,绿色消费 | 47 |
| 3. 绿色生活,彩色人生 | 50 |
| 4. 乐活绿领,环保先行者 | 56 |
| 5. 乐活市场的兴起 | 58 |
| 第四章 另类医疗——健康取决于自己 | 60 |
| 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 | 60 |
| 2. 让亚健康远离你 | 63 |
| 3. 潜意识是健康的保护神 | 67 |
| 4. 为自己的健康找出路 | 70 |
| 5. 快乐并健康着 | 73 |
| 第五章 自我成长——让身心更健康 | 76 |
| 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..... | 76 |
| 2. 注重自我提高, 终生学习..... | 80 |
| 3. 关怀他人, 分享快乐..... | 82 |
| 4. 积极参加公益活动, 回馈社会..... | 85 |
| 5. 选择健康的休闲方式..... | 87 |
| 第六章 生态生活——选择“有机旅行”..... | 91 |
| <p>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。</p> | |
| 1. 亲近大自然, 让旅游生态化..... | 91 |
| 2. 熟知当地背景, 有目的出游..... | 94 |
| 3. 注重保护环境, 不搞生态破坏..... | 97 |
| 4. 尊重当地文化, 聪明理性消费..... | 100 |
| 附: | 103 |
| 乐活小贴士..... | 103 |
| 中外乐活采风..... | 105 |
| 汽车时代的乐活之选..... | 108 |
| 劳动人民是“乐活”的先行者..... | 112 |
| 最新生活剪辑——乐活时刻..... | 115 |

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,隔着万冲的冷漠,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,或许的旅游带来放松,或许是 DIY 给予的温馨,或许是寻觅过程的温馨……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。人快乐的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、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。

如何把自己打造成乐活族

如果你还没真正了解它，还没把自己打造成乐活族，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，不就挽救了一个地球吗？

如何把自己打造成乐活族，就从衣、食、住、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（perchlorethylene）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“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 and 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

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。

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”。

常吃腊肉对人体有害: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。

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、有机蔬菜则是经过认证的产品,无公害蔬菜的标准是确保食用安全的一个基本标准,它要求有毒有害物质的残留量控制在安全标准范围内。有机蔬菜对环境和技术的要求最高,标准也最严格,要求在生产和加工过程中完全不使用人工合成的化肥、农药等化学物质,是富营养、高品质和安全环保的生态食品。

不拔插头多耗电吗?

如往自家抽水马桶水箱内放一个装满水的塑料瓶,或家电较长时间不用时拔掉插头,这都是既方便又有效的节能招数,但在许多家庭都认为这是“小儿科”而不作为。

主人出门上班后,彩电、空调肯定有好几个小时不会使用,那拔掉插头这种举手之劳为什么不做?由于懒得动手拔电器插头,平均每个家庭每天待机能耗相当于点了一盏 15 瓦的“长明灯”,每月多花 10 元电费。

哪些垃圾可回收利用?

废纸:报纸、本子纸、各种包装用纸、办公用纸、广告纸片、大小纸盒等;

塑料:各种塑料袋、塑料瓶、塑料包装、泡沫塑料、一次性塑料餐盒餐具、硬塑料等;

玻璃:玻璃瓶和碎玻璃片;

金属:易拉罐、铁皮罐头盒、铅皮牙膏皮、废电池等;

有机物:落叶杂草、菜根果皮、鸡肠鱼肚、蛋壳鳞毛都可用来生产适用于种植“绿色食品”、城市绿化或家庭养花的优质有机肥料。

哪些垃圾危害地表水、散发有害物质?

城市固体废弃物的主要是由残剩食品、庭院垃圾、废纸、废塑料、废棉毛织物、木块、炉灰、废金属、碎玻璃、建筑废料等组成,主要来自于居民日常生活与消费活动以及市政建设、医院、娱乐场以及企业。在工业发达国家的城市中,废纸、废玻璃、废金属等可回收物品比例较高,相对而言发展中国家城市中可回收物品的比例较低。我国城市固体废弃物中无机物多于有机物,不可燃性废物多于可燃性废物,植物性废物多于动物性废物。城市废弃物中会有多种病菌,可危害人体健康、污染地下水、加剧城市水资源的危机;

什么资源是再生资源?

泛指从自然界获取的,可以再生的非化石能源,目前主要是指风能、太阳能、水能、生物质能、地热能和海洋能等自然能源。我国可再生能源资源非常丰富,开发利用的潜力很大。大力发展可再生能源的开发利用,可以有效地延缓不可再生能源如煤、石油、天然气等化石燃料的消耗速度和匮乏趋势,是能源利用的方向。

什么资源是非再生资源?

泛指人类开发利用后,在现阶段不可能再生的能源资源,叫不可再生能源。如煤和石油,都是古生物的遗体被掩压在地下深层中,经过漫长的地质年代而形成的,故也称为化石燃料,一旦被燃烧耗用后,不可能在数百年乃至数万年内再生,因而属于不可再生能源。

什么叫生态系统与生态循环?

生态系统就是生命系统和环境系统在特定空间的组合,其特征是系统内部以及系统与系

统外部之间存在着能量的流动和由此推动的物质的循环。例如，森林、草原、河流、湖泊、山脉或其一部分都是生态系统；农田、水库、城市则是人工生态系统。生态系统具有等级结构，即较小的生态系统组成较大的生态系统，简单的生态系统组成复杂的生态系统，最大的生态系统是生物圈。

在生态系统中，物质从物理环境开始，经生产者、消费者和分解者，又回到物理环境，完成一个由简单无机物到各种高能有机化合物，最终又还原为简单无机物的生态循环。通过该循环，生物得以生存和繁衍，物理环境得到更新并变得越来越适合生物生存的需要。在这个物质的生态循环过程中，太阳能以化学能的形式被固定在有机物中，供食物链上的各级生物利用。

这都是中国乐活族需要了解的一些知识。要做好乐活一族，平时应多看看相关的报道和信息，到用的时候就胸有成竹了。

（2）乐活帐本

提到帐本，就涉及到经济问题。不论是“上班族”，还是“纯消费者”，作为生活上的“小会计”，就要精打细算好自己的经济开支。乐活一族，不是快乐地、无所忌惮地大消费，一直到钱包空空为止。

要把乐活小算盘打好打妙，就必须要把平时的开支都计算好。过度消费的一个典型症状就是“月光族”，钱没有了，不知道花到哪里去了，心里却只剩下空落的感觉。所以，中国式乐活族，都要把自己的帐目管理好了，才可以谈乐活哦。

（3）乐活心态：乐观和宽容

从现在开始，要告诉自己，所做的一切，无论是工作还是休息、忙碌还是闲散，买还是不买，都是为了自己 and 家人的健康快乐着想。没有远大目标，每天只做一点点就够，心中做到知足。不要为生活上的小事，去计较他人得失，去宽容地对待一切。

（4）中国式乐活说干就干

- 放弃一次性的碗筷和餐巾纸，改用玻璃杯、环保碗筷和手绢；
- 在你的厨房放几块丝瓜瓤代替洗洁精，使用太阳能热水器；
- 对家里的水电进行小改造，加上节能开关；
- 走路或者骑自行车上班；
- 少去纯消费场所，多去对心灵成长有好处的沙龙和小聚会；
- 多跟家人呆一起，并动手DIY一些小装饰品；
- 随时告诉自己：简单的就是快乐的，我花钱少了，可是快乐多了。

2. “乐活族”的乐活宣言

今天，你乐活了吗？

新新族群——乐活一族的出现，让社会有了新的“气象”变化，各个角落都留下他们的脚印和话语，咖啡厅、网吧、服装店……

当小资们继续蜷在星巴克的一角，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……

乐活一族们就是维系着环保的健康生活方式，有着一种纯粹消费者觉醒而产生的群体价值观。由于全球气候异常、保健观念普及与个人自我意识抬头，造成越来越多的消费者在做

消费决策时会特别注重自己的健康(与愉悦)、家人的安全(与健康)与环境的责任(与环保)。这就有了“爱自己、爱家人、爱地球”的“乐活一族”观念。他们坚持只购买环保品牌的日用品、选择对自己及家人带来健康的生活用品，以造就乐活人

乐活一族的兴起，让语言学也有了新的变化。在他们的这个圈子里，诞生了很多新生或派生的概念和圈内通用语。

(1) 纯白化

纯白化并不是要求大家穿一身白衣，而是“崇尚自然健康环保”的穿衣品质。乐活族的穿衣多是印度棉、纯棉或者麻质，衣服也没有过多的色彩，不做过多的挑染。

只是指乐活族的一个穿着理念。乐活族衣料多选择棉质，衣服最好没有进行过工业加工或染色。

(2) 纯棉生活

乐活族不仅仅在生活制品上优选棉制品，但是“纯棉生活”也并不是将生活仅仅限制在棉料上，主要是引伸出对生活用品质料的天然性、环保性和可再生性的追求。

LOHAS 的典型品牌就是日本的无印良品，它从产品设计到店面设计，全部采用自然材料，或者再生材料。所有的笔记本都是用回收纸再制造的。

(3) Down drifter

英文原意是汽车换低速档，在 LOHAS 当中，则引伸为降低工作速度，摆脱紧张与忙碌，不营营役役地求名求利的人。这是 LOHAS 追求缓慢生活的态度体现和具体方式的一个专用语。根据英国一家企业及产品信息研究公司对 Downdrifter 的调查，到 2005 年为止，已经有 300 万英国人选择当个“缓慢的 Downdrifter”，他们寻求较轻松而低薪的生活，甚至举家迁居农村等。

(4) Ctrl+Z

这是电脑里面的“撤销”快捷键。“乐活”里面使用这个隐语是表示人类对大自然的破坏不可能像电脑的撤销键一样轻易修复。乐活族是个坚持环保的生活圈，同时也十分注重生活理念，所以提出这种比较有创意的说法。

(5) Flash LOHAS

意为“闪客乐活”，结合了网路动画 FLASH 的媒介方式来宣传“乐活”理念。已经有相关的网站和一批 FLASHER（闪客）在为 LOHAS 的推广而努力了。

(6) 乐活婴儿

这是亚洲“乐活”圈子中的设计人对自己的状态的描述。早在十年前，英美国家就开始了“乐活”运动，但是亚洲近两年才开始风行。亚洲地区的“乐活”先行者称本地的设计市场才刚刚进入乐活生活的婴儿阶段。

(7) 碳交易、碳排放权

乐活族提倡环保，每年的全球碳交易和碳排放导致的大气污染问题备受关注。这个概念主要在汽车购买上体现。在“乐活”理念中，能不买车就不买车，如果一定要买，则要买混合动力新型燃料车，减少碳的消耗和二氧化碳的排放。

(8) 生态足迹

也叫作生态脚印和 Eco Footprint，是简单的环境会计学方法。这个方法提供了对我们所进行的经济活动所需自然资源的测算方法。生态脚印可以简单地测算出人口对自然资源的需求和地球实际生态承载能力之间的关系。它对我们合理使用耕地、森林、草场、渔业资源、建筑用地和能源给出指导和建议。“公平分享”是生态脚印测算的最终目标。

(9) LOHAS Cookbook

意为“乐活食谱”。“乐活”在饮食上也提倡“无添加”的天然健康食品。

2006 年底，Jamie BBC 的美食节目的主持人，被称为英国 LOHAS 饮食方式的提倡者

和代言人。他用天然的素材加上简单的烹调就做出美妙的食物，摒弃薯条等垃圾产品，减少环境污染。

著名的 711 便利店也开展了“乐活运动”，他们从新鲜的食物开始，计划三年内把 180 种食物全部制作成无防腐剂和添加剂的，保证健康的饮食习惯。

(10) 散步观察学

“乐活”贯彻着缓慢节奏、思考、个人修养的生活方式，在一个可持续发展的、顺延自然规律的状态下生活。所以“乐活”提出这个理念，意思是在每天的生活中都要散步，以保持健康的心态和身体。同时，在缓慢的散步中安静地观察和思考。

作为乐活一族，在这个新新圈子里，不仅有自己的词语，还有自己的宣言。

乐活族的十大宣言

“乐活族”是一群人，一种新兴生活形态族群，他们也有自己的宣言。要成为“乐活一族”，就要从现在开始，遵守乐活族的十大宣言：

(1) 我会注意吃什么，如何吃、不吃高盐、高油、高糖的食品。

饮食是人们在生活中最关心的话题，它直接影响着人们的健康。人人都在关心自己哪些东西该吃，哪些东西不该吃，都想做一个十足的“有机乐活族”！

(2) 我会经常运动、适度休息、均衡饮食，不把健康的责任丢给医生。

生命在于运动，坚持体育活动，不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。运动是健康的保证，在运动中生活，是一种精彩。

(3) 我会注意自我成长、终身学习、灵性修养、并关怀他人。

学无止境。在生活中，处处都是学习的地方，只有在成长中不断地学习，修身养性，才不会被社会淘汰，生活才会感到快乐。在学习中，学会关怀他人，感恩他人，是种美德。

(4) 我会尽量搭乘大众运输工具、减少废气污染。

空气污染已成为全球焦点。社会的进步，人类生活水平的提高，使私家车正逐渐普遍化，这造成交通堵塞，废气污染。作为乐活一族，应为环保多做一点贡献。

(5) 我不吸烟、拒吸二手烟，支持无烟环境的政策。

吸烟有害健康，这是人人都知道的，可是又有几人去想过这些健康问题呢？吸烟者只是图一时之快，从没有考虑过他人的健康。身为乐活族的成员之一，应支持无烟环境，为自己和他人带来健康。

(6) 我会减少制造垃圾，也实行垃圾分类与回收。

人们每天都需要消费，垃圾也天天堆积。如果处理不当这些垃圾，对人的健康和后代的影响很大。乐活一族，宣告每天都要减少制造垃圾的总量，并要学会垃圾如何分类和回收。

(7) 我会试着使用对环境友善的化学产品，例如使用换用环保清洁剂。

并不是所有的化学产品都被否定。人类制造它，就是好好利用它，让周围的环境变得清新、干净。学会接受对环境友善的化学产品，清洁环境。

(8) 我支持有机（无毒）农产品，并尽量优先选用。

绿色产品一直是人们追求的、喜爱的。食用无毒产品，不仅对人的身体健康有利，还对周围的环境没有化学药品的污染。

(9) 我会向家人、朋友推荐对环境友善的产品，例如环保汽车。

乐活一族，不仅自己活得健康、快乐，还要带动家人和周围的朋友一起快乐健康的生活，向他们推荐环保产品，是你的职责！

(10) 我会随身携带环保筷、贡献己力，少砍一棵树。

乐活一族拒绝一次性。无论走到哪里，都要随身携带环保物品。因为这样的做法，你可能挽救了一棵大树，甚至一片森林，这样的结果就是：沙尘暴的袭击率就会降低。

中国乐活宣言

“乐活”一词来源于国外，在国外，他们有自己的规则、有自己的生活模式和理念、有自己的宣言。信息传播的高速化，也让我们东方古国中国接受了这一新兴的生活方式，健康、可持续的生活方式。

随着时间流逝，乐活族在中国也有自己的发展空间，他们也有了自己的乐活宣言。但是“爱自己、爱家人、爱地球”，这一观念永不改变。

(1) 要有 DIY 精神。自己装家具(宜家买的)，自己磨咖啡(星巴克出品)，听自己唱的歌(到 KTV 大开歌喉)，自己家中开餐厅(属于自己和亲人间的私房菜)。

(2) 要适当少写博客、短信，远离网络和聊天工具。一定要记住，在你聊天、发短信、写博客的时候，对你的身心健康隐藏着很大的危害，电脑、手机的辐射，会杀死大量的脑细胞。记住，晚上关掉手机和电脑，为了自己，也为了他人的健康。

(3) 要掌握更多低效率的交友方式。在生活中，不是电话聊天或网上聊天就可以交朋友，就可以倾谈心声。殊不知，当你和家人、朋友一起看电视、打牌时，实际上你们就是在倾谈，虽然有点老土，但是实惠，更能增进感情。

(4) 要过有机的生活。关心他人的同时，也在关心着自己。注意自己身体的环保，拒绝垃圾食品；注意地球的环保，拒绝乱扔垃圾。任何时候，挑选一个精致的自带购物袋上街都可能带来好心情。

(5) 要学会在别人身上寻找快乐。在度过 2 个小时的沉闷时光之后，可以嘲笑并讨论大片；同理，时刻关注宋祖德、王朔和吴宗宪这些制造娱乐的人。

(6) 要学会关怀别人。学会关注，也是种学问。因为你关注的是社会动态，你是社会的一份子，脱离不了，就要关注。可以购买八卦杂志，成为粉丝或反粉丝。有一个偶像，或者打击对象。

(7) 要对每个人微笑。微笑是对人的最好的问候，把微笑带给他人，自己的心情舒畅，他人也会被微笑感染，这样世界就是充满笑声的世界。微笑，我们可以对来抄车牌的交警、税务局官员、办公室的政治对手、企图谋夺你女/男朋友的阴谋家等这些人抱以微笑。

(8) 要在没有钱的时候租小房子，过小生活，和小胸的女人或大肚腩的男人在一起，做小男人或小女人。在没有成为成功人士前，用企鹅 QQ 交朋友，用奇瑞 QQ 上环市路，是实用主义而不是阿 Q 精神。

(9) 要学会享受单身的生活。在春节抛开问你结婚没有的亲戚独自旅行，用微波炉创作出单身食谱，偷偷在大厦养 101 斑点狗或者加菲猫。

(10) 要享受平凡。穿感觉良好的衣服，而不是穿 Prada 的中国人。不做 Logo 的奴隶，不做名利场中的虚荣庶民。

(11) 要注重创造。创新是新时代的需求。无论在哪里，你的头脑里都要有创造、创新的概念。因为要想将梦想照进现实，先忘记高考、学历、薪水和世俗眼光，网络、拍照手机、选秀节目都是你的舞台。

(12) 要学会使用公共交通工具。特别是你的私家车不得不因为停车费、油价和塞车问题放在车库的时候，选用公共交通工具是你的最好选择，这样交通堵塞的可能性减少了，还降低了空气的污染度。

(13) 学会解放自己，给自己一个假期。要学会从繁重的生活中消失，独自去步行街刷卡，去云南，去东南亚，或者做个自己购买小岛的白日梦。

(14) 要学会重复使用资源。一张好看的碟，自己看第一次，和最喜欢的人一起看第二次，和好朋友一起看第三次。

(15) 要掌握快乐的境界。快乐的低级境界，是欺骗自己原来很快乐；快乐的中级境界，是明明很快乐，却嚷着有人比你更快乐；快乐的高级境界，是在不快乐中寻找快乐——乐活不是赖活，乐活是乐天知命，也是活出生命。

3.“乐活族”的典型标签

随着乐活族的日渐增加，相关的乐活市场也应运而生：包括永续经济（如绿色建筑、再生能源、环保家具、二手用品等）、健康生活形态（如有机食品、健康食品、生态旅游等）、另类疗法（泡温泉、天然氧吧理疗等）、个人成长（瑜伽、身心成长课程等）大行其道，越来越得到大家的青睐。

乐活的典型标签

（1）健康生活方式

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。乐活族形成了自己新的生活方式，包括健康饮食、热爱运动、节能环保、关爱自己及他人、追求品质生活等元素。

他们选择过“有机生活”，大量购买有机食物、有机衣物、有机生活用品等有机产品，向往地是健康的生活，追求地是具有环保意识的人生。在他们的圈子里，流行着“纯白化”、“纯棉生活”等这样的新兴词汇。也许对我们来说是陌生的，但是，在日常生活中，“绿色食品”是最熟悉的。

拥有健康的生活方式，不仅是乐活族想拥有的，是所有人都想拥有的。

（2）持续经济

一般人对可持续经济的看法是，要环保，势必会增加成本，降低了产品的竞争力。但是现在的环保消费却成为最时尚的潮流，相关的乐活市场也应运而生，最典型的的就是持续性消费如生态建筑、再生能源、环保家具、二手用品等。

乐活族，把持续经济放入典型标签里，是有目的的。持续性消费是环保与消费市场的纽带。资源的再回收利用，绿色消费的兴起，绿色生活的闯入，让持续经济在乐活市场里发展。乐活一族希望每一个人都成为“绿色人”，他们作为“乐活绿领”，就要从自身做起。

（3）另类医疗

另类医疗的兴起，让每个人都有为自己的健康承担起责任的义务，而不只是让医生决策，把自己的健康教给医生。

乐活一族，又是运动的一族。他们在运动中寻找健康，寻找快乐。虽然一直以来，另类一直受到实证科学的质疑，但有越来越多疗法如针灸、按摩的功效已被主流医学所接受。

另类医疗为人类健康找到了出路。中医就是其中一例。中医是中华五千年文化的瑰宝，中医的自然疗法利用气功，针灸，按摩，草药，食疗，阳光，空气，泉水等天然的非干预疗法，从激发人体的自然活力入手，通过调动人体的免疫系统，由人体自身战胜疾病，强身健体，达到健康长寿的目的。

（4）个人成长

个人成长，是 21 世纪闪亮的话题，是一个有关心理健康的话题。乐活族们，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。

用积极乐观的心态面对自己的人生，在生活中，不断提高自己，用知识充实自己的生活，还要学会关爱他人，分享自己的快乐。

乐活一族，让自己的成长生活更健康，更快乐！

（5）生态生活

现代人太忙、太累，想逃到一个桃花源，这便是生态旅游兴起的原因。这是一种新的旅游选择，能帮助环保和维护地区文化，并帮助当地发展长久的旅游形态。所以一趟旅游不仅带给“乐活族”丰富的旅游经验，也能以地球公民的身份，为当地、当地人做一些善事。

“乐活”之十个为什么

乐活有自己的宣言，有自己的典型标签，但是很多人对乐活仍存在着疑问。他们不明白这一群的生活方式与生活习惯，那下面就为大家解一下乐活族之外人的一些疑惑。

(1) 为什么要放弃便利的现代化生活？

乐活族认为，现代化的科技发展给人类带来的不仅仅是认识与知识上的极大进步，也加速了人类过量向自然索取的脚步。因为他们知道，自然界中很多非再生资源一旦用完，对我们来说就很难再次拥有了，这样会对我们子孙后代造成不便。我们不能为了吃鱼就一次把鱼打完，虽然他们无法完全脱离现代化的城市或者改变人与自然的相处模式，但是他们相信通过自己有责任感的生活态度，可以在力所能及的范围内回馈环境，保护自然。

与现代化生活中的种种便利相比，乐活族看重的是未来人类所能享受到的生活质量。

(2) 为什么不担心别人的眼光和议论？

乐活一族始终相信自己的“乐活”生活方式是正确而健康的。虽然有很多人把他们列为个性的一类、新新的一类，让其他人无法理解他们的做法，但是只要引起人们的注意，引起人们对周围环境的关注，他们相信总有一天，自己可以将“乐活”推广到世界上的每一个角落。

意大利文学家但丁说：“走自己的路，让别人说去吧。”“乐活族”他们不担心别人的眼光和议论，他们担心的是人类的生活环境，人类的生活方式，还有人们的健康。他们做的问心无愧，他们做的值得，就这两条，他们还在乎什么呢。

(3) 为什么“乐活”没有被迅速推广？

“乐活”是一种具有高度社会责任心和公德心的生活方式，是一种未来的高品质的生活方式。为了坚持环境保护意识，选用健康、积极的生活方法，“乐活族”不仅要拥有强大的信念，也必须牺牲一些精力。“乐活”一族的思想行为、消费理念是一种很低调活动，他们买东西尽量买实用而便宜的，他们消费观念和水平都保持在中下等水平，这在时下可是与很多“富贵一族”恰好是相反的，和那些高消费的人群比起来，他们自然就显得“小气”、“抠门”。在可持续发展没有真正深入人心，的情况下，“乐活”只能处在普及推广阶段。

事实上，在现代工业的洗礼下，人们想要真正享受“乐活”的代价还是非常高的。有机食品、手工制品、环保品牌等价格一般高于流水线生产的大众产品，为“乐活”族所钟爱并且价格适中的产品尚属少数。所以，“乐活”一族的生活是很多人向往的，但不是每个人都能在短时间内可以享受的。

(4) 为什么关心环境生态就是关心自己？

提到环保，我们似乎多会想到那些大型的公益环保活动，总觉得要号召起好多人来形成很大的影响力才算有效果。其实，一些融会在生活细节中、从个人做起的环保行为，同样有着不可小觑的大意义、大智慧。修身，齐家，方能治国平天下。可见修身是最基本的，所以，不要小瞧了那些小小的个人小行动。

每个人都想拥有一个比较安静、舒适的生活环境，每个人都想在阳光灿烂的日子和家人一起去游玩，每个人都希望自己的生存空间干净、和谐。“保护环境，人人有责”。这句话小学生都知道，可是，就是有很多人认为环保应该由政府负责，个人的力量 and 影响对于整个环境而言是无足轻重的，所以有时就懒的去做。

然而“乐活族”则认为，环保是一种意识，是个人对生活品质的追求。在他们心目中，树立“我要过健康、环保的生活”的信念之后，主动争取健康、快乐的生活才是最重要的。关心环境生态中自然也包含着对自我的关心，然而如果只关心自己购买的食物是否健康、什么能吃什么不能吃之类的小事，就永远无法保证自己的生活品质。

(5) 为什么生活观念决定生活质量？

曾有这样一故事：有位记者到一个大山里去游玩，在山上碰到了一位放羊娃，记者就问他：你为什么放羊啊？放羊娃说：为了挣钱。记者又问：挣钱干嘛呢？他回答：娶媳妇生娃。