

<<乐活>>

图书基本信息

书名：<<乐活>>

13位ISBN编号：9787509003275

10位ISBN编号：750900327X

出版时间：2008-5

出版时间：当代世界

作者：于婷

页数：241

字数：196000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

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。

<<乐活>>

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？  
让我们做个新潮的“乐活族”，享受属于自己的“乐活”生活！

书籍目录

第一章 “乐活”与“乐活族” 1.什么是“乐活” 2.“乐活族”的乐活宣言 3.“乐活族”的典型标签 4.拥有积极进取的环保观念 5.快乐生活与金钱无关 6.改变心态,做快乐“乐活族” 第二章 健康生活——选择有机产品 1.选择健康的生活方式 2.选择有机食物,吃出健康 3.选择有机衣物,穿出健康 4.选择有机生活用品,巩固健康 5.选择有机家具,享受健康 第三章 持续经济——做“乐活绿领” 1.树立环保观,从自我做起 2.持续性经济,绿色消费 3.绿色生活,彩色人生 4.乐活绿领,环保先行者 5.乐活市场的兴起 第四章 另类医疗——健康取决于自己 1.另类医疗,让你做自己的医生 2.让亚健康远离你 3.潜意识是健康的保护神 4.为自己的健康找出路 5.快乐并健康着 第五章 自我成长——让身心更健康 1.拥有积极乐观的心态 2.注重自我提高,终生学习 3.关怀他人,分享快乐 4.积极参加公益活动,回馈社会 5.选择健康的休闲方式 第六章 生态生活——选择“游记旅行” 1.亲近大自然,让旅游生态化 2.熟知当地背景,有目的出游 3.注重保护环境,不搞生态破坏 4.尊重当地文化,聪明理性消费 附录 乐活小贴士 中外乐活采风 汽车时代的乐活之选 劳动人民是“乐活”的先行者 最新生活剪辑——乐活时刻

章节摘录

第一章“乐活”与“乐活族”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。

### 编辑推荐

《乐活:快乐的生活法则》编辑推荐：如果你刚刚知道“乐活”这个词，说明你稍微有点儿落伍。这并非是一个刚兴起的运动，由于这种新型的生活方式既简单又时尚，它已经迅速席卷全球。那么，让我们也来加入“乐活族”享受属于自己的“乐活”生活吧！

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>