

LOHAS

2月14日,圣·瓦伦丁节,一般的叫法是情人节。这一天,比较牛X的过法可以去上海浦东香格里拉大酒店,那里推出了一款价值38万余元的情人节套餐,即使你本人打动不了她,你也可以用这么多的MONEY打动她;这一天,比较节省的过法是,你和她在你租的房子里,炖上一只鸡或者一条鱼,奢侈一点的话,再开一瓶从超市买来的红酒,熄了灯,点上蜡烛,说说心里话。

当然,我们做这一期郑周刊·网事的目的是,希望这一天,你能以“乐活”的方式度过。

插入名词解释

乐活,LOHAS(Life styles of Health and Sustainability,健康可持续性的生活方式),由美国社会学家保罗·雷在1998年提出。“乐活一族”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”!

2月14日,当小资人们继续蜷在星巴克的一角,放一杯曼特宁,惆怅地翻着泛黄的杂志时,LOHAS情人们

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

情人们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,LOHAS情人们却很坦率地说: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情人们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,LOHAS情人们却很真诚地说: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……

LOHAS情人们选择的是最直接、最绿色的生活方式,因为在21世纪的地球,LOHAS地活着可能才是王道。

你和她 是“乐活”情人吗?

LOHAS以做好事(Do good)心情也好(Feel good),个人有活力(Look good)为生活标准。现在的问题是,你和她是否是乐活情人?

- 这13个标签将定位你和她是否是乐活情人。
- 1.每天坚持练瑜伽、普拉提或者太极拳这样健康自然温和的轻慢运动。
 - 2.不抽烟,也尽量不吸二手烟。
 - 3.善待他人,以宽容友善温和的心看待身边的人和事。
 - 4.尽量选择有机食品和健康食品食用。有机食品在生产加工过程中完全不用化肥、农药和各种添加剂,也不采用基因技术,最后还必须通过独立的有机食品认证。
 - 5.尊重生态自然,有自觉的环保观,同时还能带动身边人一起倡导环保;不乱扔垃圾,看到别人扔的垃圾,也会捡到垃圾桶里。
 - 6.亲近大自然,选择环保、自然并且自由的“有机旅行”方式,和传统的在旅途中欣赏美景不一样,它更注重保护性的行为和思维方式,不破坏环境,自觉保护生态。
 - 7.积极和身边的人分享乐活生活。
 - 8.选择质量可靠的打印机,以免因为卡纸造成浪费。
 - 9.使用荧光灯,它比白炽灯至少节电66%。
 - 10.关闭电器电源。无论办公室还是家里,电脑、电视等电器不使用时关闭电源比待机状态能节约电。
 - 11.旧物捐赠,将自己多余或无用的物品捐赠给福利组织。
 - 12.节约用水,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。
 - 13.多乘坐公交车或步行上班,或驾驶低油耗型小车。

你和她的乐活情人节 应该这样过

乐活情人的衣

- 1.减少衣服干洗的次数,因为有化学溶剂,如过氯乙烯(perchloroethylene)对身体有害。告诉你的她,衣服自己动手洗,快乐也很多。
- 2.“酷抠”的你放弃从超市买来的化纤制品吧。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.情人节这天,你和她一起将不需要的衣物送至回收机构,或许会有其他需要这些衣物的人呢。

乐活情人的食

- 1.每天都在餐馆吃饭,2月14日这天你还准备和她去当“白食主义者”,去你订好的饭店,吃别人已经做好的饭吗?和她一起,去买些当季蔬菜水果,别买那些用了过多的农药和化学肥料的,多买些本地生产的食物,降低一些运送燃料和多余包装。
- 2.做个part time素食者,既可以减轻地球生产食物的负担,也可以保护一些可爱的小动物呢。
- 3.如果你还是坚持外出过个浪漫的情人节,那请你自带筷子、杯子和碗。
- 4.2月14日,你要注意保持饮食均衡、多样,吃七分饱就行了,吃得饱了,影响形象啊。

乐活情人的住

- 1.大冬天的,虽然郑州的天气不太冷,你和她也可以换一个较小、通风采光好的房子,让温暖的阳光照在你们身上,聊聊天,说说昨天、今天和明天。
- 2.用自然提炼或可分解的清洁剂。
- 3.水槽下放水桶,回收废水做清洁。
- 4.多盖一条被子吧。呵呵,减少使用空调,为减轻地球变暖做点贡献。
- 5.减少开冰箱次数,缩短开门时间。

乐活情人的行

- 1.我们都知你是有车一族,但希望这一天你尽量搭乘公共交通工具。
- 2.靠车不如靠己。健走是一项很好的运动,和她去滨河公园散散步,不需要花钱,也是花前月下。
- 3.如果你坚持开车,希望能定期保养爱车,达到最佳性能又不浪费油。
- 4.如果想买车给她,考虑买辆最in的环保车吧。



乐活情人们 还应该知道这些

全球最LOHAS的公司

Google绝对是当之无愧的LOHAS公司,从两位创始人的混合动力车到Google引以为豪的自助厨房,从可以带狗上班到每个程序员都特有的20%自由时间,几乎所有的乐活族特征都可以在Google找到。在2006年年初用3.19亿美元买下山景城的全部房产后,Googleplex将被彻底的改造,9200块太阳能电池板将被全面安装在Googleplex的屋顶,从而直接给Google总部100万平方英尺的房屋提供30%的电力供应。

最LOHAS的音乐

不插电,这曾经被很多摇滚青年当做复古演奏的传统。而压根就不采用任何电子乐器,尽量把原始乐器本身的音色还原,从演奏形式和技巧上追求自然美。乐活族们颇为推崇这种音乐,也被称为Acoustic音乐。日本音乐人坂本龙一可以算是这种音乐最偏执的身体力行者。

最LOHAS的运动

游泳、高尔夫,这些全球流行的健身运动都需要修建大量的人工设施,就算慢跑也需要专门的跑鞋,无疑又是化学工业的产品。乐活族公认瑜伽是最经济和健康的运动,需要的仅仅是一张植物纤维编制的垫子。

最LOHAS的网站

eBay被很多乐活族认为是最LOHAS的网站,在他们看来eBay上充足的二手商品信息,让全球每个商品都能物尽其用,不再是整捆和垃圾堆中的浪费品。

情人

乐活族自我测试

- 分数 5 4 3 2
- 座驾的百公里油耗 6升以下 8升 10升 12升以上
- 12个月内旅游次数 8次以上 5次以上 3次以上 0次
- 手腕上的手表戴了多久 10年 3年 半年 昨日买的
- 一个月用掉多少张打印纸 无纸办公 50张 300张 不计其数
- 平时锻炼的体育运动 瑜伽 慢跑 乒乓球 高尔夫
- 结论:20分以上=乐活族 20>>乐活游离派>>17 17>>中立派>>13 13>>无关紧要

乐活

LOHAS

情人节