

近年来,乐活族越来越多。乐活(LOHAS)概念由美国社会学家保罗·雷在1998年提出,由lifestyles of health and sustainability中每个英文单词的第一个字母组合而成,译成中文就是“健康可持续性的生活方式”。再形象一点说,乐活就是在消费时,会考虑到自己和家人的健康以及对生态环境的责任心。

骑自行车上下班的濮存昕,吃饭自带筷子李宇春,减少使用洗衣粉的小S,还有吃粗粮和有机蔬菜、不再买很多奢侈品争奇斗艳的伊能静,这些都是乐活族的新成员。在乐活成为一种时尚潮流的今天,也许,并不是每一个乐活族都真正地“乐活”,有的甚至还会有点作秀的成分,但本期达人邱黎红,却是个地道的自发自觉的乐活者,不仅自己的生活已经完全“乐活化”,她还在用行动影响着周围的每一个人。

邱黎红,祖籍河南周口鹿邑县,现在郑州创业,发起创办河南省较早的民间助学团体——乐活图书爱心联盟,希望建立贫困小学爱心图书室100个。



晚报记者 苏瑜/文 张翼飞/图

邱黎红:自发自觉乐活

乐活标签 原生态

走进邱黎红的办公室,正对门的桌子上赫然摆着两盘干果,一盘是我们经常吃的开心果,白白的,很是诱人,一盘是土黄色的,很难看,不知是何物。

“这才是真正的开心果。”邱黎红指着那盘土黄色的东西说,“真正纯天然的开心果从树上摘下来就是土色的,不是很好看。而这种雪白的很漂亮的开心果,是经过了很多道的漂白程序才变成这样的,已经掺杂了太多的化学药物残留。”

邱黎红向每一个来自自己办公室的人讲这两种开心果的不同,这已经成为她的习惯。邱黎红告诉我们,“看起来很美”的食物还有很多,比如红枣,看起来红红亮亮的,那是经过70摄氏度的特殊水余过的。而银杏,我们平常能买到能吃到的,都是金黄金黄的,这也是生产厂家为了食物更益于保存和好看而特殊处理过的,只有个别地方能买到银杏的生剥果,但因为只能保存三天,所以价格贵,不太被接受。

邱黎红对这种普遍的现象很焦虑,其实,厂家商家是在用这些“看起来很美”的食品误导消费者,而消费者呢,因为客观环境限制,根本没有机会知道真相。

邱黎红说,大家不要盲目迷信一些营养宣传,应该多吃那些长得“丑陋”的东西,特别是一

些出自土地的食物,原生状态下是带有瑕疵的,不经过任何添加剂的修饰,这样的食物更有益于健康。

邱黎红经常会举办一些品鉴会,请一些人来试吃不添加任何东西的纯天然食品,还会告诉人们怎么辨别和选购一些健康的食品。“我们就是想传递一种理念,告诉人们什么样的食品是可以吃的,是健康的,在提供食品方面,更想给消费者提供一种健康饮食的习惯。”作为开心果的几大供应商之一,邱黎红也曾劝说过厂家,但她个人的力量毕竟还是难以扭转现状。

“做食品是要讲良心的,尤其是给小孩子吃的东西,一定要是最自然的最健康的。”身为两个孩子的母亲,邱黎红深知孩子们尤其喜欢那些花花绿绿颜色鲜艳的食物,她用海产品提取的天然胶质来做果冻,口感好,味道也好。

邱黎红现在考虑最多的不是生意赚不赚钱,而是公众在获得知情权后能主动选择。“钱是永远赚不完的,因为食品和每个人的生活息息相关,有一种健康的饮食习惯最重要。”

乐活标签 节约

经三路某餐厅,邱黎红和朋友们正在用餐,旁边一桌,坐满了一群貌似学生样的年轻人。

可能是因为不合胃口,有个女孩刚刚点的东西,吃完一口就扔下了。坐在邻桌的邱黎红把这一幕看在了眼里。其他几个年轻人也都没有吃完的东西,就打算离开了。邱黎红生气了,“拿着自己父母的血汗钱出来消费还这么浪费”。她站起来准备说说这些学生们。朋友赶忙拉住了她:“管那么多闲事干吗!”

像这样的情况,邱黎红说自己遇见过很多,特别是在饭店里,很多人都会剩下东西,她就气愤不已。“农民朋友经过辛勤的劳动,然后再经过多少道工序,才把美味的食物送到我们的面前,就是有很多人还不珍惜别人的劳动成果。”

因为朋友中有人是开饭店的,邱黎红就建议他们在客人的餐桌上贴上“温馨提醒:本酒店提供打包服务”,但是效果并不是很好。也有的饭店会提醒客人少点菜。邱黎红说对饭店来说,劝客人少点菜和营业额是一个矛盾,自己没有那么大的能力去改变什么,只是在尽自己的力量影响身边的人,每次见到别人浪费的情况,她都会主动去说说的,不管是对陌生人还是对自己身边的朋友。

也许如果每餐都吃得干干净净,那主家会觉得没面子。虽然心意可以理解,但这种方式还是不好的,她希望这种乐活,主张节约可持续的理念能够深入人心,这其实也是城市文明发展过程中必备的东

西。城市的发展,需要我们每一个人作出努力,“生活中的小小改变,也可以为城市的发展贡献力量”。

经过无数次的观察和测算,邱黎红发现了不浪费食物的最好办法,那就是“N+1”点菜法。

“如果这一顿饭有N个人用餐,那么应该点的菜的数量就是N+1。中国是一个注重饮食文化的国度,人们吃饭喜欢取个好兆头,比如不能点三个菜,宴请一般要八凉八热等。”邱黎红说,吃任何东西,都应怀着感恩的心,食物来之不易,要懂得珍惜和节约。“希望媒体多宣传,让N+1点菜法成为一种时尚,这样人们就不会用菜的多少来衡量主家的诚意。”

请继续阅读C07版

生活/商务资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报 刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24小时广告刊登热线:63399000 67655128

多刊多优惠 月优惠火爆进行中 刊分类广告一次性付款满1000元的客户,即赠送价值68元酒水壹瓶。

家政服务

- ★ 先锋高空清洗粉刷 63568968
- ★ 三和保洁、保姆、洗地毯 65925008
- ★ 诚接单位物业、保洁 18737119748
- ★ 豫中家政专业快捷 63733208
- ★ 室内空气甲醛检测治理 68632255
- ★ 诚信家政 65529668
- ★ 外墙清洗粉刷安装 69087180
- ★ 常阳专业装修污染治理 67993256
- ★ 东方家政专业保姆 67957397
- ★ 巾帼保姆护理清洁 67712338
- ★ 真义月嫂保姆保洁陪护 66311561
- ★ 清洗空调油烟机 13298127605
- ★ 68241910 保姆房产中介
- ★ 专业玻璃外墙清洗粉刷 6772910
- ★ 便后臀部冲洗器隆重招商和仕品牌专利产品 67972551

顺意家政 63716045
联盛家政 66539991
康禧家政 65565596
鸿基梦家政
热线:66666601
三鼎家政公司
客服:61616666

被评为郑州市文明诚信企业
钟点工、保洁卡、空房、拓荒、打蜡地毯、沙发、疏通、移机抽油烟机

阳光物业 66316181
机关单位商场学校物业保洁

防水治漏

- ★ 专业防水堵漏 13938259318
- ★ 祥和防水工程公司 66085765
- ★ 全国连锁 www.zzfs.cn 63932251

疏通钻孔

- ★ 疏通 66661367 钻孔改管防水治漏
- ★ 66666410 疏通钻孔改管抽粪池
- ★ 钻孔、疏通、修水 13949093377
- ★ 专业疏通钻孔抽化粪池 61562227

专业疏通 66662070

电脑服务

- ★ 20元上门修电脑 99元/年 63573316
- ★ 打印机维修●加粉 45元 63512258
- ★ 20元上门精修电脑 63860282
- ★ 高价回收旧电脑 13014674683
- ★ 木林森电脑快修 60110113
- ★ 超高价回收旧电脑 13938531003
- ★ 市区1小时上门维修 60126013
- ★ 诚信精修电脑 60962596 上门
- ★ 20元上门精修电脑 13949013000

印刷包装

- ★ 设计·画册包装 V113523716265
- ★ 专业彩页画册印刷 13783588696
- ★ 快印彩页画册 DM 夹报 67211018
- ★ 专业书、报、期刊印刷 66048899
- ★ 名片10元5盒彩色2.2元 66663907
- ★ 印刷设计彩页画册包装 66364120
- ★ 做各种瓦楞纸箱 67530459
- ★ 专印不干胶无碳联单 68290088

创维彩印 13838392853
奥美印务 60959003
金卡纸镭射纸印刷
彩页画册礼品盒 66326688

夕阳红

- ★ 美名老年公寓 68706669
- ★ 龙湖老年疗养院 13903713596
- ★ 郑州田馨养老院 13603716916
- ★ 汝河路市内老年公寓 68626736

家电维修

- ★ 诚信移修收空调 13253365550
- ★ 50元专车移修空调回收 63758085
- ★ 专修空调洗衣机热水器 61576616
- ★ 40元车移修空调热水器 66578620
- ★ 专业拆装空调加氟 13014695192
- ★ 40元专空调加氟移修 66636226
- ★ 售太阳能、空调维修 15003718833

修收空调 13523018973

空调太阳能 61906357

空调维修

- ★ 厂家车50起移修空调 65682777
- ★ 专业移修收空调 13253400608
- ★ 诚意空调移修 13939046689
- ★ 厂家拆装空调●加氟 6661641
- ★ 60112008 厂家移修加氟回收
- ★ 40元移修收空调 66689333
- ★ 厂家修移收空调充氟 63066312
- ★ 专业格力美的移修 66686111
- ★ 格力空调服务站 60380868

空调加氟 63611235

礼品回收

- ★ 回收代销康宝莱 15803865389
- ★ 收各大商场购物券卡 13598098891

旧货回收

- ★ 回收机械废旧物资 13674980836
- ★ 饭店羊肉片机和面机 15937149740
- ★ 闲置设备废旧物资 13203843288
- ★ 发电设备仓库积压 13333818918
- ★ 旧机械不锈钢设备 13838283230
- ★ 收旧坏电脑打印机 13253649028
- ★ 收各种闲置机床设备 63750182
- ★ 高价收旧空调设备 13503997870

求租求购

- ★ 买卖闲木工机械 13607683400

咨询代理

- ★ 专办公司解决税务难题 65656302
- ★ 工商年检、记账审计 13938559658
- ★ 低快工商增值税增资 66063193
- ★ 工商注册增资工程资质 66098081
- ★ 香港、上海、南京公司 18939526065
- ★ 一般纳税人专办 13633855919
- ★ 工商注册增资、疑难年检 61911896
- ★ 低价快办公司记账 13937139037
- ★ 10-3000万工商低快办 13849007715
- ★ 代理记账 150元起 63876970
- ★ 65158613 快办公司增值代财
- ★ 10万专办代账一般纳税 15838279702
- ★ 工商低快●资质保成 63966222
- ★ 工商、商标、验资审计 13007606132
- ★ 低价快办公司记账 13213013219
- ★ 大额低办●增资 13939002269
- ★ 工商、医疗器械快办 13733871242
- ★ 注册年检批增值税 13838265970
- ★ 工商资质建造师 13213005444
- ★ 办各类资质增值税 67244246
- ★ 专办环保审批 13598863687

速办公司 66687090

疑难年检 63812558

ISO9000 认证 66696679

工商年检 66633005

快办公司 13653712239

10-100万 13693719897

工商世家 61599118

资质低快 65593711

更低更快 形象资金证明注册 60969315 增资(大额)上门 后费、资质、许可证

连锁策划专家 规划·设计·管理·运营 88881158

八字风水起名

咨询策划设计培训 15824811508

商标专利

- ★ 中原商标原省商标所 66779294
- ★ 金象商标公司注册 60222611
- ★ 大通商标全国先进 65930296

招商合作

- ★ 厂棉T恤7元招商 15515837700
- ★ 黄金外汇信号软件 18739917933
- ★ 大学建设寻合作 13803820006
- ★ 姚明一代品牌运动鞋服饰诚招各地县加盟商 15515555688

健身铁鞋 13949097947

香港汇美国际建筑园林设计有限公司
拟在河南设立代表处或分公司,
有意合作者请电 13860132817

最新高科技产品汽车清碳节油丸(可节油20%-30%)诚招各县市代理 0371-68961368 13253542293

加油站汽油批零 400升起送5.6元/升 15938793132

庆典礼仪

- ★ 婚庆、礼仪、会议专题 88881948
- ★ 驱动礼仪 66688687 会议演出庆典
- ★ 大型合影 13613857808 彩烟卡通
- ★ 开业演出会议 13298178886

上游礼仪庆典 55517281

机票代理

- ★ 特价机票2折起 60139999
- ★ 美亚航空 88887766 全市最低
- ★ 瑞通航空 88885566 特价1折起
- ★ 订送打折优惠机票 63311111

远通航空 88881122

设计施工

- ★ 专业做钢结构阁楼夹层 13937191948
- ★ 钢构幕墙设计施工 65327588
- ★ 理顺装饰公司 13323846132
- ★ 水电暖改造及防水快 15515519621
- ★ 消防专业设计施工 13603989119
- ★ 易佳美实木厨柜衣柜厂 62366377
- ★ 低价伴装修施工快 15290877888
- ★ 旧房新装水电防水 13014679699
- ★ 房建施工图审查 13323812127
- ★ 五星家装先装后付5年保 68827506

中邦工装 63221677

木易装饰 65988883

风向装饰 65861880

正鑫设计施工 65381099

祥瑞装饰 60172042

中冠装饰 63380023

家装工装办公酒店设计施工价低

千景装饰 66827568

专业店面办公酒店茶楼设计施工

木作空间装饰 66331139
商业办公空间/酒店洗浴会所/别墅豪宅

景观设计

- ★ 绿化景观假山水景 66010292
- ★ 花园设计施工 13937145585

机械物资

- ★ 租销收液升降平台 13837128335

使用本栏目信息请认真核实, 由此产生的后果自负。 河南明治律师事务所律师张喆 13007608804