

低碳信息快报

二〇一六年第二十期

(总第 117 期)

2016 年 10 月 18 日

中国杭州低碳科技馆

学术中心

编

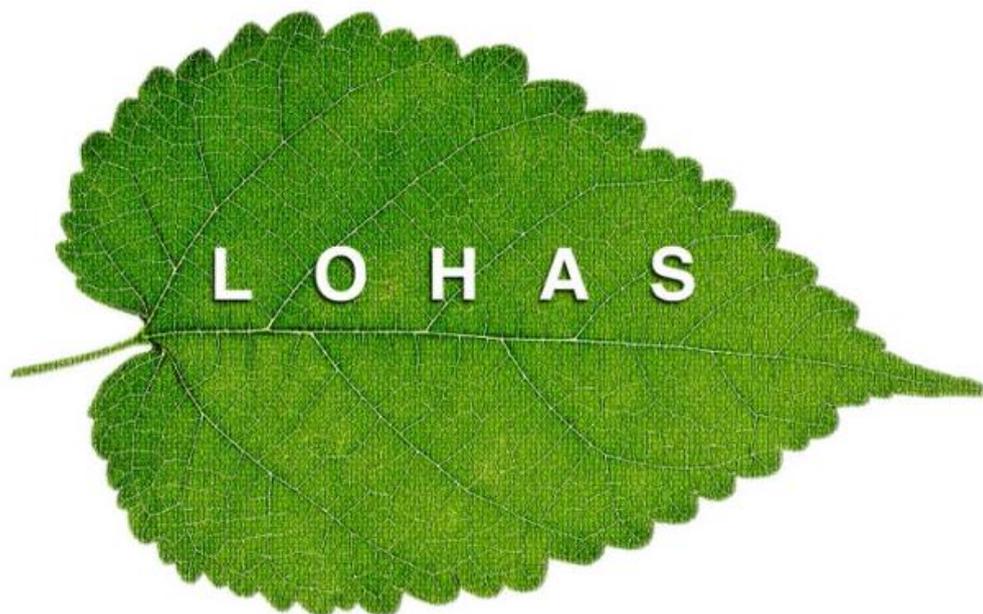
签发人：吉京杭

乐活族——让生活回归自然

什么是乐活族?.....2

乐活族的十大主张.....3

乐活族的随身武器..... 6



什么是乐活族

乐活又称乐活生活、洛哈思主义，追崇乐活生活方式的人被称为乐活者，乐活者所推崇的是乐活着。乐活，由音译 LOHAS 而来，LOHAS 是英语 Lifestyles of Health and Sustainability 的缩写，意为以健康及自给自足的形态过生活，是全球兴起的一种新的健康可持续生活方式，是 1998 年美国社会科学家针对人类“健康衰退、心灵空虚、关系疏远、资源紧缺”提出新的健康生活方式。“健康、快乐、环保、可持续”是乐活的核心理念。

乐活族关心自己的健康，也担心着生病着的地球。他们吃健康的食物，穿环保的衣物，骑自行车或步行，喜欢练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长。乐活族是乐观、包容的，他们通过理性消费、支持环保、做好事来使自我感觉良好；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）。

由于乐活理念顺应了社会发展的大趋势，乐活生活方式早已流行于欧美发达国家，但在中国才刚开始流行。2008 年 10 月下旬，由团中央、全国青联和宁波市委、市政府共同主办的 2008 中国青年 LOHAS 时尚文化论坛在宁波举行，并首次发布了《2008 青年“乐活”主张》，鲜明地提出了中国青年对“乐活”的十二项主张：完善自我、阳光生活、自由创造、强健身体、绿色饮食、简约消费、快乐平和、善待他人、亲近自然、保护环境、热心公益、主动分享。

在美国每四人中就有一人是“乐活族”，欧洲约是三分之一。乐

活传入中国时间虽不长，但已为很多人所接受，并成为一种生活趋势。

乐活族的十大主张

价值

崇尚义利合一、天人合一与身心灵均衡发展价值观，树立离苦得乐、与自然和他人共乐的人生观，主动放弃违背道德、健康、环保与可持续的“不乐活”的思想与理念，树立人与自然、人与社会、传统与现代、国内与国际都能和谐共生的科学发展观。

定位

既不盲目崇洋，也不刻意复古，行走于经典与时尚之间，东方与西方之间。

风格

降低自身的欲望，放慢生活的节奏，平缓自己的呼吸，减少浮躁的行动，逐渐体验慢生活、简单生活、宁静生活与悠闲生活的价值与趣味。



饮食

认同“青菜豆腐保平安”的饮食理念，崇尚素食与有机食品，支持有机农业与有机农场；喜欢自家的饭菜与在家吃饭，少吃经过工业加工的食品；崇尚慢餐，珍视餐饮的品味与乐趣，外出就餐时，优先选择慢餐厅与素餐厅；在阳台与房前屋后种植蔬菜瓜果，支持或参与有机农场的发展。

服装

穿衣以洁净为要；优先选择纯棉、全麻等天然面料的服装；优先选择有机材料制成的服装；珍惜与利用旧衣服。



交通

多走路，少坐车；多坐公交车，少开车；买车要买环保车；优先选择自行车、电动车与轮船等交通工具。

家居

优先选择节能减排的环保建筑或绿色建筑，采用简洁、环保与安全的设计方案与装修材料，优先选择天然与有机面料的家纺用品；减

少像赌博、吸烟、酗酒与玩游戏机等对人身心有害的休闲娱乐活动，增加喂养宠物、养花种草、琴棋书画、散步健身、武术体育与手工制作等有利于身心的休闲娱乐活动。深宅的小年轻很多，琳琅满目的DIY小居家饰品也给他们提供了极大的方便，乐活族把乐活的精神带到了居家即乐活家。

购物

乐活族拥有改变世界的伟大力量——购买力，只要有利于健康与环保，就愿意购买没有品牌，即使贵一点的乐活产品。否则，只要有损于健康，不利于生态环境，即使价廉物美的名牌产品，也拒绝购买。

产业

乐活教育是一切乐活产业的先导，有机农业是所有乐活产业的基础，乐活产业是中国文化创意产业的核心。吸收国际有机农业的先进经验，继承中国传统农业的既有优势，把社会主义新农村建设成中国乐活乡村，扩大城市有机产品市场，拉动巨大内需，彻底改变中国食品安全危机。参与和推动五大乐活产业——以新能源与节能减排产品为代表的可持续产业，以天然与有机产品为代表的健康生活产业，以生态环保型家用品与办公用品、环保家电、生态环保旅游等为代表的生态生活产业，以中医中药为代表的新型医疗产业，以教育培训、瑜伽、灵性产品等满足人身心需要的个人发展产业。

乐活四小件

出门携带乐活四小件——手绢、饭盒、环保筷与布袋，少用餐巾纸、快餐盒、一次性筷子与塑料袋。

乐活族的随身武器

生物棉（Biological Cotton）的服装

织物（Eco Fabric），也就是有机棉，在种植过程中比传统棉减少了75%的耗水量，而且不需要使用杀虫剂。有机棉的产量只占全球棉花总产量的1%。对于中国的棉农来说，种植有机棉的前景光明，更是新的扶贫亮点。因为对于贫困的棉农来说，种植有机棉可以节省50%的成本（主要用于杀虫剂和化肥）。此外，种棉花耗水量是粮食的近两倍，同时严重影响土壤的酸碱度。不要认为生物棉生产的服装就像工作服一样单调乏味，其实有很多知名公司都推出了自己的生态产品，例如德国的 Otto（Pure Wear 系列），瑞典的 H&M（Bio-Baby 系列），美国的 Levi's（Levi's Eco 系列）。

有机食品

根据官方定义，有机食品是指来自于有机农业生产体系，根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工的，并通过独立的有机食品认证机构认证的一切农副产品。包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、畜禽产品、蜂蜜、水产品、调料等。国外对有机农业定义是指一种完全不用或基本不用人工合成的肥料、农药、生产调节剂和畜禽饲料添加剂的生产体系。在这一体系中，在最大的可行范围内尽可能地采用作物轮作、作物秸秆、畜禽烘肥、豆科作物、绿肥、农场以外的有机废弃物和生物防治病虫害的方法来保持土壤生产力和耕性，供给作物营养并防止病虫害和杂草的一种农业。其实简单来说，有机食品就是老百姓常说的纯天然食品。在中国，有机食品的市场还不是很大，而

且相对价格也更高。但是对于屡次身处食品危机中的人们而言，有机食品无疑给自己的餐桌增加了一份保险。



HANGZHOU LOW CARBON

混合动力汽车

汽车是公认的污染大户，尤其是尾气排放，一直以来就让居住在城市里的人深恶痛绝。于是混合动力汽车这个 20 世纪的新玩具出现了，混合动力系统由汽油发动机和电动机组成，采用一种折衷主义的方式弥补了汽油机车和纯电动车两者的缺陷。而美国通用汽车公司推出的电动概念车 VOLT，几乎不使用燃油作为动力。它采用独特的 T 型锂离子电池包设计，可使用家用电源 220V 进行充电，充满约需要 3 小时，可行驶约 64 公里。不过，对于大众来说，最好的方法就是使用公共交通系统，有可能的话利用生物能源——骑自行车或者步行。这样既环保又锻炼身体，是个两全其美的好办法。

乐活住所

路透社报道说，美国前总统布什位于得克萨斯州的农场安装着一套先进的水循环装置。农场用水全部来自于井水，经过使用后，这些水会分为两种进行再处理。其中，农场住所的洗澡水、水池废水流入地下的净化水池，它们同雨水一起被当作“轻污染水”，而厨房及厕所排水则被当作“重污染水”存入另一个蓄水池。经过不同程度的净化后，它们将再被用于花园浇花、浇树等。值得一提的是，这套水循环装置与农场内的空调系统相连接。由于深处于地下的蓄水温度恒定在 19 摄氏度，无论冬天还是夏天，空调系统在制热和制冷过程中的电力消耗将大幅度降低。乐活族应该住在什么样的房子里，似乎没有定论。由于经济地位千差万别，只要你有一颗乐活的心，在自己的家中节约水电、垃圾分类，为环境保护尽自己的力量，那你的房子就是名副其实的乐活住所。

金晓芳综合编辑

欢迎关注中国杭州低碳科技馆官方微信。
查找微信号“zghzdtkjg”，或扫描右侧二维码。



报：中国科协、浙江省科协

送：中国科技馆、浙江省科技馆，市科协主席、副主席

总编：牛卢璐

校对：沈娅瑜
