

“乐活”： 时尚文化养生

“乐活”是一个以环保、健康为理想的生活方式。从细节上表现为注重节制的健康生活，吃有机的食品、注重回收垃圾、倡导放慢生活节奏等。虽然从表面上看来洋味十足，但实质上却与中国传统文化所倡导的“天人合一”不谋而合。

文/张颐武

“Happy”： Regimen In Popular Culture

生活是一种态度，乐活是一种方式。时下最IN的生活方式，便是LOHAS(乐活)——亲近自然、崇尚健康、乐观积极、关爱家人和赖以生存的地球家园。

“乐活”是个有趣的译名，用它来意译LOHAS，确实有点意思。“乐活”的妙处在于它既是一个合适的音译，又是一次别出心裁的意译；它既是Lifestyle of Health And Sustainability (快乐生活)的缩写，也是一种新的生活形态的描述，即健康的、可持续的生活风格。这种生活形态正迎合了当代人们更注重环境保护和身体健康的内在需求，它不仅是一种现代人生活形态的全新现象，又是一种新的倡导持续活力的健康生活方式。

具体而言，所谓的“乐活”就是一个以环保、健康为理想的生活方式。从细节上常表现为注重节制的健康生活，吃有机的食品、注重回收垃圾、倡导放慢生活节奏等。而在理念上则注重人与环境的和谐，注意从个人生活方式的健康环保到积极参与社区生活等许多方面。这股起源于欧美的“乐活”风潮，虽然从表面上看洋味十足，但实质上却与中国传统文化有着异曲同工之妙。

“乐活”族从口号到标语到身体力行，都讲究平衡，重视居室的环境，崇尚绿色装修。这一理念恰恰与中国传统文化所倡导的“天人合一”不谋而合。



推己及人，这样的生活方式开始渐成风尚，带来了消费潮流的改变，不少大公司都迎合这种风尚，无论在产品还是公关活动中都注意这种“乐活”理念的倡导。这股潮流在一些发达国家已经流行了相当的时间，现在开始在中国流行。一种叫做“乐活族”的年轻人开始受到了前所未有的瞩目。这个巧妙而俏皮的“乐活”突然在中国形成一股风潮，当然有它深刻的时代背景。

“乐活”既是一种时髦的生活风尚，也是一种新的价值观、新的文化。当然，它的崛起是中国经济高速增长之后的结果，却又是新一代的“80后”崛起之后出现的新现象。我们可以发现，一种“乐活”的文化开始成为社会生活的新趋向，必然带来中国发展走向和生活形态的深刻转变，其实，这也说明新的社会思潮和新一代人正在悄然地由生活方式开始进行一次社会的变革。虽然看起来“乐活”无非是一种生活的形态而已，但若从这种形态的出现正可以看出，一个新的时代的文化和思潮正在取代过去流行的观念。我们的生活和思想都面临着一次“换代”的冲击。

“乐活”是一种注重环境和健康生活的生活方式。当然，这种注重人与自然之间、人与社会之间和谐的价值，在一个物质匮乏的社会中是不可能被多数人所理解和接受的。过去我们的物质生活水平相对匮乏，也就没有什么提倡“乐活”的机会。其实一个社会若没有相当的发展水平，也就谈不上“乐活”或不乐活了。还记得我父亲从干校带了两罐自己炼的猪油回来，为此，一家人吃了不少顿猪油和酱油拌饭。那即是让我乐活（按中文的原意）的美食。在那个匮乏的年代，这样既不环保也不科学的饮食，其实没有任何不健康之处，因为大家的饮食中油水都太少了，偶然吃一次这样的饮食，其实是生活中重要的乐趣。最近看刘骁庆的博客，其中写到她已经是中国很红的明星时，却还要熬好猪油寄回家，确实让我别有感慨。我小的时候，家里有一份内部的杂志《摘



“乐活族”典型标签

健康生活方式。使用健康生活方式的有机产品，就是我们常说的“绿色食品”。

持续经济。过去，一般人对可持续发展的看法是：要环保，势必会增加成本，降低了产品的竞争力。但是，现在的环保车却成为最时尚的潮流，这样一来，销路就变得非常好。好莱坞明星布莱德·彼特已不再开他原来的豪华轿车，而改开油电混动车。

另类医疗。另类医疗的兴起，代表个人愿意为自己的健康负责，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，但有越来越多疗法，如针灸、按摩的功效已被主流医学所接受。

个人成长。个人成长是21世纪闪亮的话题。有关心理健康的课程，吸引一些成功的女企业家和富有白领的关注。

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。所以一次旅行不仅带给“乐活族”丰富的旅游经验，也能以地球公民的身份为当地做些善事。



译》，里面常有关于西方环保书籍的介绍，当时觉得这些思考都是不可思议的。这当然是我这样的少年眼界狭窄，但其实也是中国现实根本没有提供这样意识觉醒的条件。

正是由于太久的匮乏存在，人们才会这么急切地追求生活的改善，追求一种物质的满足。这样的追求当然会有问题，但当时历史提供的就是这样的背景，苛责过去其实没有太大的意义，只有在今天的背景下进行反思，才会客观地认识到：今天我们有机会追求“乐活”，正是在我们高速发展基础上的结果，否则，“乐活”也只能是一种奢侈。

反观“80后”的一代，他们从未经历过中国匮乏的日子，他们生长在中国最富裕的历史时代，同时也是独生子女的一代。他们观念里的价值往往是以普遍性的价值为基础，而且他们直接看到的就是今天的经济繁荣局面和生活方式。所以，他们对于“乐活”的热爱是顺理成章的。

这些都市的年轻人，现在最大的已接近三十岁，而最小的已到了上大学的年龄。他们在文化方面的影响力早已显现出来，而在经济和社会价值方面的影响力也开始显现。于是，年纪大的人也自觉不自觉地追随年轻人的脚步。在“乐活”的生活方式上，年轻人引导着社会潮流和趋势。80年代以来流行的拼命工作、拼命享受的价值观受到巨大的冲击，开始逐步退出历史舞台。

无论如何，“乐活”的追求已经成为了新的潮流，这个潮流会持续地变为人们生活主题中的应有之义。所以，为事业和工作而行色匆匆的现代人何不尝试做个乐活族，让自己回归于自然，找回健康，找到幸福。 **EL**

(责任编辑 顾晓欢)



“乐活”的真谛

快乐是一种生活态度，快乐并不在于我们遇到了什么好事，而在于我们如何看待这些事。如果我们像简单的孩子一样，拥有一颗“感恩”的心，善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽，生活也就会回报你相应的美好。



“乐活族”遵循的准则

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。