

NEWS 新事

010 伏天食瓜



COVER 封面故事

乐活明星 Lohas Star

018 桂纶镁

一场自我的旅行

FEATURES 专题

每月专辑 Monthly Special

028 消暑良方

FASHION 乐尚

风格 Showcase

049 静美

乐活时尚话题 Lohas Chic

056 “珍石”有记

BEAUTY 美丽

妆容 Showcase

060 风姿袭人，海岛的韵

美丽宝典 Must Read

070 智慧防晒

达人堂 Pro's View

076 美妆教育，专家支招



018

她说自己是个无法抗拒阳光的人，是个会在海边睡着的“太阳能孩子”。当别人提醒“会晒出雀斑哦”，她想想，这么好的阳光不晒太可惜，那么就接着晒吧。记忆中的夏天，她和父亲在满是芒草的空地上坐着，晒着明媚的太阳。



028

夏天来了。习惯空调的我们，隔绝了身体和自然的交流。夏季纳凉法其实很多，向屋舍器物汲凉，穿透气材质，饮清饮、食薄食，寻避暑之地。消暑关键在“心自在”。烦夏莫如赏夏。

LIFESTYLE 态度

自然生活 Natural Lifestyle

078 雨林生活 札记

工作间 Studio

086 客居 池塘古镇



旅途 Travel

092 南非，行走在寂寞的大陆

THERAPY 养生

节气养生 Seasonal Therapy

100 夏满芒夏暑相连



食疗 Dietetic Therapy

104 小暑食疗

自然疗法 Natural Therapy

108 夏治冬病

DIET 乐味

当季食物 Seasonal Food

114 真夏爱面

乐活厨房 Lohas Kitchen

120 美味抵抗亚健康

乐活菜谱 Cooking Card

123 7月 凉夏开胃小食



086

“无二茶乐”在上海朱家角古镇，一楼用以喝茶，二楼是私人的女工作坊。这里由两个女孩——娜娜和王翟翟打理，她们最初的想法很简单，找个地方自己住下，也和朋友分享快乐。渐渐地她们发现，老宅带来的快乐和平静，再多物质也无法换来。



092

在南非，人们敬畏自然，尊重食物，不适用繁复的装饰；他们生活轻松、不给地球制造负担，社区活动丰富，从不向外界索取过度娱乐。而他们的善良的自然环境一样亘古不变。

LIVING 乐生活

静物 Still Life

127 纯麻の季

支招 Solution

132 手工棉麻小物

乐活设计 Lohas Design

136 记忆

居所 Be Our Guest

138 白是夏爱的颜色



VIEW 一斑

146 应用

147 院线

148 音乐

149 演出

150 阅读

152 博客

专栏 Column

154 久违早安

脚本 Story

158 透明的诗人

160 7月星座运程

162 根据月相变化来饮食

俱乐部 Club

163 乐活线人7月征集令

活动 Activity

164 真实触·动 格调生活

Shopping Directory

168 购物链接

127

亚麻是这个时间最好的家居主题。桌布、枕套、坐垫、地毯……大可把房间各处都交给透气、舒适的麻。找一个下午，喝茶或读书，在充满亚麻纯色的房间内，停下追赶时间的匆匆脚步。



138

潘杰在杭州的家位于复式公寓的顶楼，有着近七米的挑高空间，主人毫不介意“浪费”，为了注入更多自然光，从上至下打通，刷成清一色的白，白得彻底而极致，一片豁然开朗。