

NEWS 新事

012 夏浴艾，通经络



COVER 封面故事

乐活明星 Lohas Star

026 陳綺貞

世界是否一如往常

FEATURES 专题

每月专辑 Monthly Special

036 食物の安全感



FASHION 乐尚

风格 Showcase

057 轻夏姿态

乐活时尚话题 Lohas Chic

062 蒲草手语

乐活衣橱 Lohas Closet

066 肌肤的亲昵



026

在所有自己的歌中，陈绮贞最喜欢的是《太阳》，她觉得那是人乐观的体现。惨绿与温暖并存的少年时代过去以后，她依旧时常提起儒家思想对生命的影响。



036

近年来，关于“吃什么、什么能吃”的讨论从未停止，反而愈演愈烈。这个夏天，让“本月特辑”告诉你真正健康有机食物究竟是什么，而谁又在为我们提供这些食物。

BEAUTY 美丽

- 美丽宝典 Must Read
070 不花钱保养术
达人堂 Pro's View
076 美妆教育，专家支招

LIFESTYLE 态度

- 乐活人生 Lohas Life
078 相片定格录
乐活设计 Lohas Design
084 木の愛
工作间 Studio
090 日出而画彩云之南

THERAPY 养生

- 自然疗法 Natural Therapy
096 森林之浴
节气养生 Seasonal Therapy
102 使志安宁将入秋



- 食疗 Dietetic Therapy
106 立秋食疗

DIET 乐味

- 当季食物 Seasonal Food
110 食餐赏厅色
乐活厨房 Lohas Kitchen
118 轻“粥”已过万重“膳”
乐活菜谱 Cooking Card
121 8月“冷奴”食单



084

在 Nikole 和她父亲的故事里，一把小小的木勺子是他们父女间爱的图腾。他们爱木材，制作水果盘子所使用的木材是环保的。因为加拿大人有着一一种天生的爱护自然的意识。他们和树木朝夕相处，爱惜树木，从不浪费。



110

这三家餐厅，有一个有趣的共同点，那就是他们的主人都以自己别具一格的生活美学经验，在食物之外给客人以赏心悦目之感。

LIVING 乐生活

静物 Still Life
125 海蓝色夏沐

支招 Solution
130 卫浴有机巧清理

愿所 Be Our Guest
138 家是两个人的旅行箱



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 新秀登场

脚本 Story
158 推销员的旅途

160 8月星座运程

162 根据月相进行美容护理

俱乐部 Club
163 乐活线人8月征集令

活动 Activity
164 给“丽”教育 放飞梦想

Shopping Directory
168 购物链接



125

夏末，一眼见蓝让内心温度跟着降下来。沐浴是此时颇为享受的环节，手指滤过水流，祛除一身疲惫。最清爽的海蓝色，最舒适的浴室，最滋润的肥皂，享受家居静物的美。



130

厕所和浴室是使用频繁、容易生成污垢的家居空间。一些温柔且有机卫浴清理方式，如用精油、小苏打、醋、柠檬等，便可轻松清洁，绿色又环保。