

乐活 LHAS

Lifestyle of Health and Sustainability

健康时尚

7

July 2012
RMB 15
(总第 55 期)

食术

每月专辑

封面明星
吴秀波
男人如酒，陈酿醇香
健康手酿小米酒

发酵の力量
每天一味发酵食物
探访东京最有名的发酵食堂
18种健食提升元气！



二十四节气专辑
花逢盛夏
52种夏季花卉妙用

国内统一刊号 CN44-1567/R
国际标准刊号 ISSN1672-254X
全国邮发代号 46-375

ISSN 1672-254X



9 771672 254039

NEWS 新事

- 011 暑气轻和力
- 013 新式明代椅



COVER 封面故事

乐活明星 Lohas Star

吴秀波

- 022 男人如酒，陈酿醇香



022

我们见到的真实吴秀波，就如同一壶好酒，经过时间密封的发酵。没了口中述说的莽撞与自负，而多了自省与感激。这时，他手握一小把糯米，就如同自己的人生，发酵在时间的等待里。

FEATURES 专题

每月专辑 Monthly Special

食术

- 028 发酵の力量

- 030 发酵灵感的转化
- 033 海边小镇上的发酵教室
- 036 手酿有健康
- 048 优选发酵良品



028

发酵食物的最早出现是因为偶然，但人们发现它竟增加了食物的口感。如今，现代医学让我们明白发酵食物对身体的众多好处。本期我们教你在家制作发酵食物，让时间回到美味而健康的过去。

HEALTH 健康

二十四节气 Seasonal Therapy

056 花逢盛暑

BEAUTY 美丽

康健 Health Wellness

066 美腰按压秘籍

美丽宝典 Must Read

072 镜子告诉你——
脸部望诊法

试用报告 Trial Report

082 清爽有道
夏季止汗用品试试看

TRAVEL 旅途

静物 Still Life

083 今夏梦返乡

自然生活 Natural Lifestyle

090 摩登原始人

LIVING 乐生活

居所 Be Our Guest

096 山上有座老磨坊

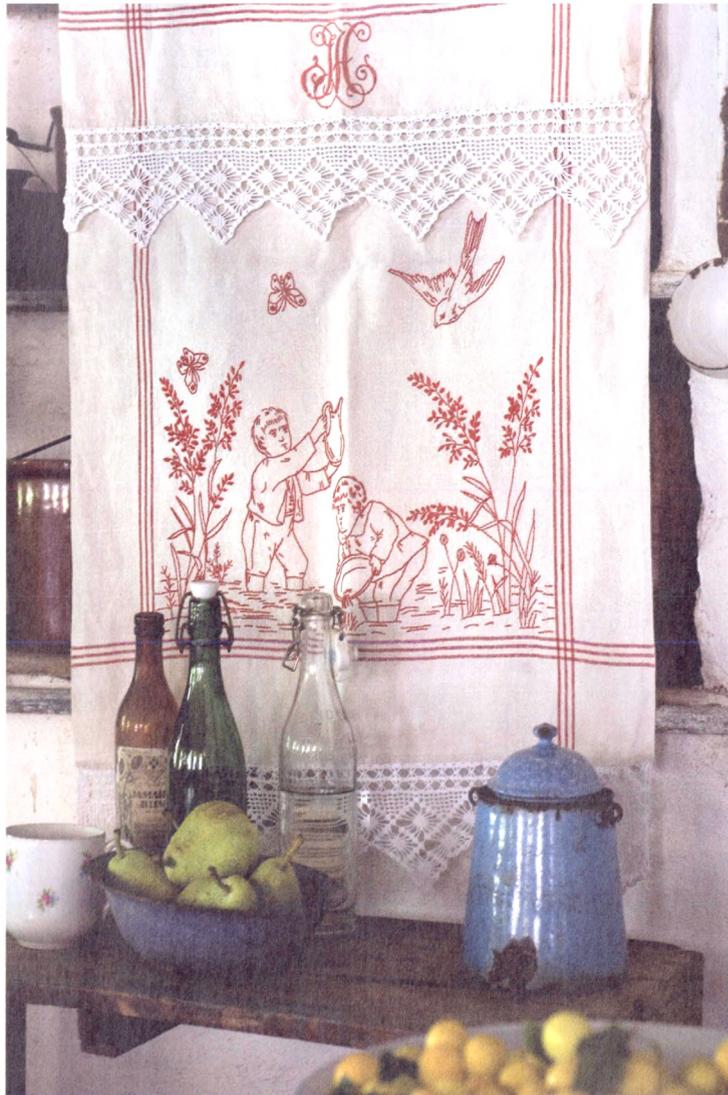
工作间 Studio

102 凸版活字印刷术



支招 Solution

106 小卫浴大能量



083

小时候，生活简单而充实。在乡间的早晨，母亲推着吱吱作响的织布机劳作着，这声音悠长地久久滞留在空气中。长大了，过起忙碌的城市生活，却怀念起那份曾经的淳朴。本期静物将我们带回故乡的梦境里。



090

摄影师 Donati 在西西里岛采风时，意外遇到了过着原始生活的一家人，他跟踪拍摄了他们的生活，并在这里与我们共同分享了他们的故事。

FASHION 乐尚

乐活衣橱 Lohas Closet

110 友爱の阳光

乐活店铺 Lohas Shop

116 橱窗里有帽子精灵

DIET 乐味

当季食物 Seasonal Food

120 燥夏解物

乐活料理家 Cooking Talent

124 素食の芬芳

试用报告 Trial Report

132 喝出安全和健康

乐活菜谱 Cooking Card

133 7月盛夏品鲜菜单

HOT NEWS 活动资讯

137 ART HK 12 国际艺术优之旅
完美落幕

144 购物链接



124

素食，或许总是给人以“不好吃”的印象。其实，如果用一份有爱的心去对待食材，素食也会拥有它的独特魅力。《小白素食记录》向我们展示了一个好吃又营养的素食世界，那之中，或许还藏着与自然相联结的正能量。

本期随刊附赠



《乐活时鲜送》



《自休自足》



App 附视频 吴秀波《发酵的故事》