

健康时尚

# LOHAS

Lifestyle of Health  
and Sustainability

8

August 2012  
RMB 15  
(总第56期)

封面明星

蒙嘉慧

运动微笑理论

乐活行游

渔村水驿

全球亲海拾趣旅行指南  
太阳寺瑜伽修行

# 健身

每月专题

你有多久没出汗？

搞怪阿雅变身乐活女王  
20组问答·走出运动误区  
活用器械·明星课程大推荐

夏观星象

二十四气专辑

◇5大最佳观星地巡游◇

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 023403 9

NEWS 新事

- 011 坚韧藤芯
- 013 餐桌上的童趣



FEATURES 专题

每月专题 Monthly Special

# 健身

## 024 让身体出出汗

- 026 健身房活用指南
- 028 与健身达人来对话
- 040 健身房里到底有什么?
- 048 我们爱课程

COVER 封面故事

乐活明星 Lohas Star

# 蒙嘉慧

## 058 运动微笑理论



# 024

奥运又来了，我们身体里的运动细胞是否又在蠢蠢欲动？那就开始健身吧，减肥、塑形、改善新陈代谢、舒缓情绪……健身的好处似乎不胜枚举，那就让我们在这个夏天里痛快地出汗！



# 058

蒙嘉慧平时开朗爱笑，不拍戏的时候她会和郑伊健一起出海，去骑单车，打羽毛球，也不愿意戴墨镜示人，她喜欢一身大汗的酣畅，更不介意就在体育馆的更衣区冲凉。这些都成为她的“运动微笑”理论。

BEAUTY 美丽

健身 Fitness

066 太阳寺瑜伽修行



美丽宝典 Must Read

072 头发也会衰老?

达人堂 Pro's View

084 爱自己先从保护皮肤开始

试用报告 Trial Report

085 清肤小物，事半功倍



LIFESTYLE 态度

二十四节气 Seasonal Therapy

086 观星

乐活她 People

096 非上上智，无了了心

FASHION 乐尚

风格 Showcase

098 渔水村驿

LIVING 乐生活

静物 Still Life

108 蓝的随想



066

“在远离人烟的清静之地，更能靠近内心的自己。”瑜伽是一种最好的自我修行，在炎炎夏日，让我们躲进深山古寺，呼吸最新鲜的空气，进食最天然的食材，然后来一场与自然天人合一的瑜伽修行吧！



098

海边的小渔村，有清爽而潮湿的夏日凉风，人们撒着渔网迎着日出出门，过着最本真的生活方式，你是否也想做一回岸边补网的渔家女？

## TRAVEL 旅途

当季乐游 Seasonal Tour

### 114 亲海拾趣

乐寝 Green Bed

### 124 澳门慢生活

乐寝 Green Bed

### 126 “邸”川而居

## DIET 乐味

自然疗法 Natural Therapy

### 130 夏の姜

健康饮食 Healthy Food

### 138 豆腐 最近禅的食物

乐活菜谱 Cooking Card

### 147 8月意味的香郁盎然

## AFTER WORK 自休自足

### 151 北海道园艺展

### 152 APP 应用

### 153 院线

### 154 音乐

### 155 演出

### 156 阅读

### 158 博客

脚本 Story

### 160 咕嘟，咕嘟

专栏 Column

### 162 阴翳感悟 等

### 166 8月星座运程

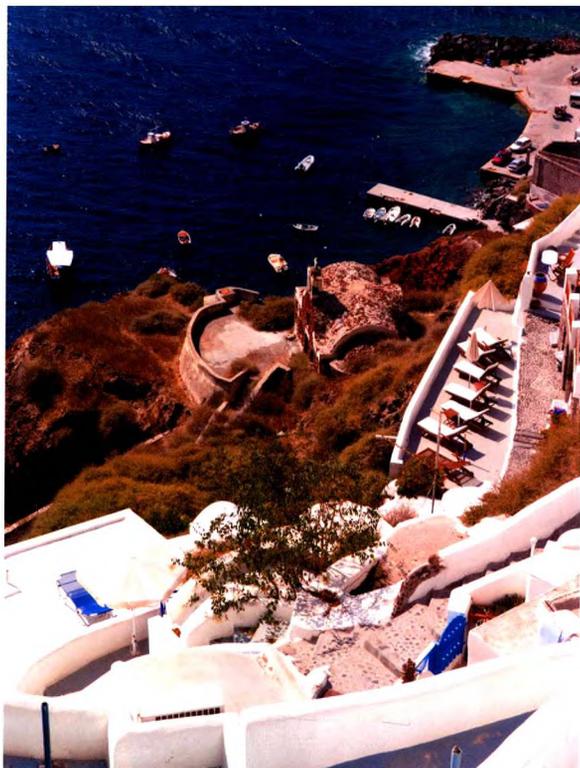
### 168 俱乐部

## HOT NEWS 活动资讯

### 169 随意，“上下”艺术对话

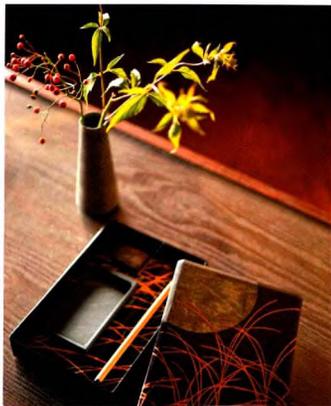
### 170 欧莱雅发布国别报告

### 176 购物链接



# 114

每当夏日临近，总想着要去海边，那深深浅浅的蓝色总是能召唤着一颗颗想放空的心灵。海洋深邃而安静，好像包容开怀的智者，又恰似坚定刚毅的战士，总让我们充满感情，想要亲近。现在，就让我们找些有意思的酒店，去海边度假吧！



# 126

京都的鸭川邸是一栋拥有100年以上历史的两层木制古民居，据说曾住过一位艺伎，所以总是流传着一抹胭脂色的传奇味道。如今这里经过翻修之后，不仅保留了原来的风味，还多了些别样的韵味。