

# 乐活

Lifestyle of Health  
and Sustainability

## 健康时尚

### 12

December 2014

RMB 18

(总第83期)

# 周韵

驰骋，以心为马

乐活明星

## 趣谈麻将

每月专辑

6个国粹博弈的趣闻  
雕刻师·收藏家·推广者  
前世今生，二场牌局真性情

### 悦享圣诞

附赠宝马别册

◇ 12件不可错过的好礼 ◇

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



乐活 LOHAS

Contents December 2014

12

衣

乐活明星 Cover Star

020

周韵

驰骋，以心为马

风格 Showcase

028

行走山海间

乐活衣橱 LOHAS Closet

036

游牧的温暖

乐活设计 LOHAS Design

038

艺植于自然

乐

二十四节「Seasonal Therapy」

044

闻香静心

每月专辑 Monthly Special

052

趣谈麻将

「麻将」是博弈更是游戏，这流传千年的一大国粹，至今仍是全球华人生活中不可或缺「民间艺术」。

住

静物 Still Life

078

绯红の圣诞

支招 Solution

084

空气、凤梨的节日





乐活 L HAS 轻奢生活

Contents December 2014

12

美

090 美丽宝典 Must Read  
纯雪の佳节

096 达人堂 Pro's View  
明润亮泽

养

097 健康话题 Health Topic  
好内衣释放身心

102 非处方药 OTC  
对症防治感冒

101 健康饮食 Health Food  
五谷为养

食

115 乐活私房菜 Cooking Card  
12月冬至养生蔬食菜单

120 自然疗法 Healthy Therapy  
米糠酱菜

125 乐活料理家 Special Feature  
天然食材术

行

128 咖啡研习术  
工作室 Studio





011

乐活 LHAS 健康生活

Contents December 2014

12

◎ 新事

- 011 红火日子，乐意圣诞
- 016 Jo Malone 带着幽香去旅行
- 018 Bon Point 圣诞童趣

◎ 自休自足

- 135 展览
- 136 APP 应用
- 137 院线
- 138 音乐
- 139 演出
- 110 阅读
- 112 博客

脚本

111 「亲子绘本」酒酿倘卖无

专栏 Column

116 巴黎一日等

150 12月星座运程

152 风水开运

岁末圆满皆大欢喜

153 塔罗占卜

提升气场防御力

◎ 活动资讯

- 155 全民欢乐开跑
- 上海国际马拉松赛

随刊附赠

精致「月历海报」





曼秀雷敦

肌研 Hada Labo

3合1

浓极润呵护!  
精华素×面膜×面霜



浓极润高保湿面霜

每晚睡前，给肌肤精华素、面膜及高保湿面霜3合1呵护，浓极润养分瞬间渗透，释放极强保湿修护力量，醒来肌肤水凝亮泽！

3重透明质酸 3种大小不同的透明质酸分子，渗透至肌底，层层补水、锁水、储水  
Ceramide(赛络美)全天候锁水因子，为肌肤筑起天然保湿膜，维持水凝状态  
Collagen(胶原蛋白)由内而外紧致肌肤，提升弹力，每天与饱满肌肤一同醒来！

www.hadalabo.com.cn

GD-FDA(1992)卫妆准字29-XK-0649号