

LOHAS

乐活

Lifestyle of Health
and Sustainability

健康时尚

8

August 2014
RMB 15
(总第79期)

7

天，备战马拉松饮食法

夜跑，相识于路上

欧阳靖，疗愈的奔跑

跑步心经

每月专辑

乐活明星
陈妍希
扣遍每扇远方的门

七夕祈吉

二十四节气

◇尔独何辜限河梁◇

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 L'HAS

Contents August 2014

8

乐

乐活明星 Cover Star

022

陈妍希

扣遍每扇远方的门

留学、演戏、瘦身、唱歌，这些过去的经验，为陈妍希预备了足够的能量。陈妍希说，接片有如下赌注，这次她赌在了『小龙女』一角上；结果尚未知。但演员的本分是不变的，「就是尽全力地把角色演好。」

衣

风格 Showcase

028

心在田间

行

小旅行 Escape

038

陌上花开可缓归

养

每月专题 Monthly Special

016

跑步

只有当你迈开双腿，迎着风奔跑起来，跑步才会向你打开它那扇意义的大门。凡是跑步的人，总能轻易爱上它，尚未踏足的你，不妨试着认识跑步吧。





乐活 LOHAS

Contents August 2014

8



美

美丽手典 Must Read

080 居家自助护发学
你的头发洗干净了吗？

088 焕然一新
达人堂 Pro's View



住

090 七夕祈吉象
二十四节气 Seasonal Therapy

098 能量珠串颐养五行
手作生活 DIY

102 近山敬天新式长屋
乐活居所 Be Our Guest



食

寻味中国 Taste China

108 杭州

大隐隐于食

乐活私房菜 Cooking Card

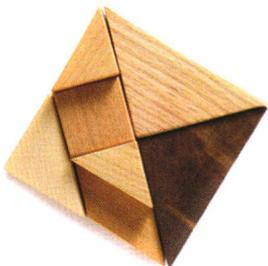
121 8月消暑清口食单

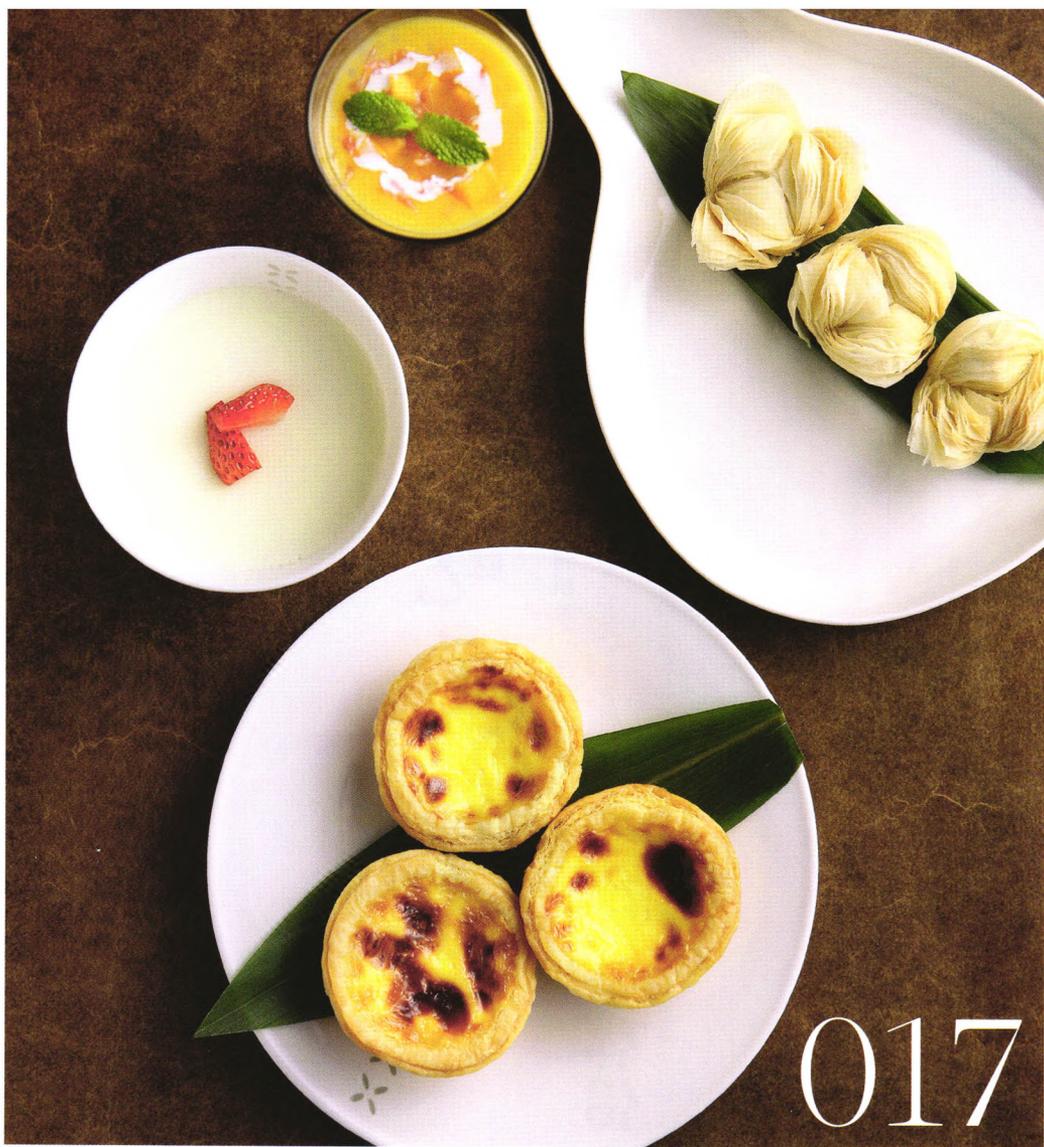
乐活厨房 LOHAS Kitchen

125 手冲好咖啡

漫游 Special Feature

128 铜锣湾之乐活一日





017

乐活 LHAS 健康生活

Contents August 2014

8

◎ 新事

- 013 消夏爱上野玫瑰
- 016 BOLON 编制山林河川
- 017 京雅堂夏日点心午餐

◎ 自休自足

- 135 展览
- 136 APP 应用
- 137 院线
- 138 音乐
- 139 演出
- 140 阅读
- 142 博客

脚本

111 『亲子绘本』星夜扑流萤

专栏 Column

116 米兰纳杂等

150 8 月星座运程

152 风水开运

再继续前缘

153 塔罗占卜

有多少爱可以重来？

◎ 活动资讯

155 揭秘花精疗愈力

部分渠道附赠
六张立桌花语卡及相框





曼秀雷敦

肌研

Hada
Labo

水润肌肤的秘密
肌研水!

全新 肌研极润保湿化妆水

4种大小不同的透明质酸分子, 层层补水、锁水、储水,
配合全新高机能导入保湿科技, 一滴, 锁住一个海洋,
水润、细致、饱满、弹滑, 肌肤从此不再一样!

4种

透明质酸分子
全新高机能
导入保湿科技

