

乐活 L O H A S

健康时尚

Lifestyle of Health and Sustainability

1

January 2015
RMB 18
(总第 84 期)

乐活明星

林志颖

我对时间有耐心

时间管理术

每月专刊

4位手帐达人，分享高效生活术
活用手帐，优化你的时间
计划派·便携派·自派·全能派

超值随刊附赠
羊年手帐

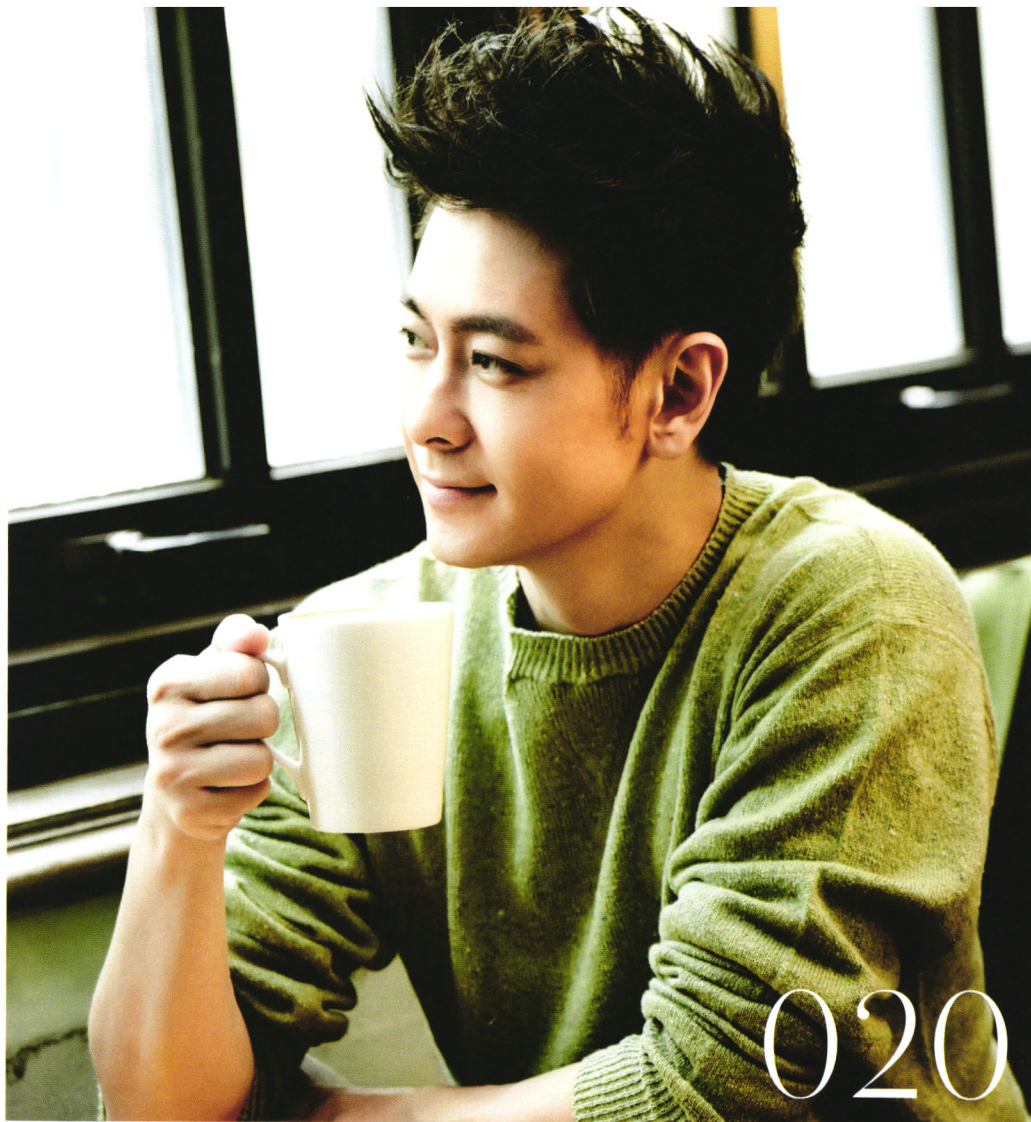
百件年度乐活单品

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 1771672 254039



乐活 LHAS 健康杂志

Contents January 2015

1

乐

乐活明星 Cover Star

020 林志颖

我对时间有耐心

对时间有耐心，仿佛端详起岁月至真至切的肌肤纹理，这是我们看到林志颖，最大的智慧。

每月专题 Monthly Special

030 时间管理术

时间管理，是让人成为真正意义上的「自由人」的方式。能对时间自律的人，才是最悠闲、最自由、最接近真正「生活」的人。

养

058 冬の向往

二十四节气 Seasonal Therapy

066 告别体寒

健康话题 Health Topic

美

072 美丽宝典 Must Read
作息坏了
皮肤怎么办？



080 润泽明亮

达人专访 Pro's View



102

乐活 LHAS

Contents January 2015

1



衣

082 画里拾光

风格 Showcase

090 居所の衣

乐活衣橱 LOHAS Closet

092 旧毛衣

妙招 Solution

巧变暖冬织物



住

102 新旧器岁花

静物 Still Life

108 全『薪』生活

自然生活 Natural Life



食

111 拍比烧更有味

乐活料理家 Cooking Talent

123 1月 腊八越冬酒肴

乐活私房菜 Cooking Card



行

128 台东纵山阔海的怀抱

慢城 Slow City

132 北国之冬

旅途 Travel





乐活 LHAS

Contents January 2015

1

◎新事

012 米兰石灰的美感

015 无印良品

深泽直人×MUJI厨房小家电

019 东京安缇

凌空避世眺远山

◎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 『古早生活提案』
薪火何相传

116 专栏 Column
邀舞等

150 1月星座运程

152 风水开运水晶开运

153 塔罗占卜
启动感情新能量

◎活动资讯

155 回归本真

GOELIA 春夏新品发布会

随刊附赠

176P

『乐活历の手帐』





曼秀雷敦

肌研

Hada
Labo

水润肌肤的秘密 肌研水!

全新肌研极润保湿系列

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!
配合极润保湿面霜, 肌肤更滋润、柔滑。

4种

透明质酸分子
全新高机能
导入保湿科技

保湿化妆水



保湿面霜