

# 乐活 L O H A S

Lifestyle of Health and Sustainability

健康时尚

5

May 2017  
RMB 20  
(总第 112 期)



QK1703498



大理耕食记

每月专辑

## 太極

以弱者之位的技击术  
止戈为武·拳法人生

封面明星

杨千嬅 × 余文乐

怀念不如相见

美丽宝典

身如琉璃心似雪

把季节留给果香

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

万方数据

018

乐活明星 Cover Star

## 杨千嬅 × 余文乐 再次相遇的可能

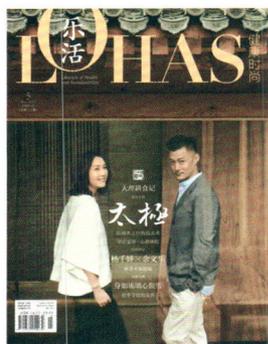
七年过去，  
志明长大了，春娇勇敢依旧。  
是信任和包容，  
让他们一直走下去，爱下去。

026

每月专辑 Monthly Special

## 太极

太极令人生有“退处”。  
在“舍己从人”的东方智慧中，  
它能以弱者之势制胜，  
是一种“无为”的技艺。



总第112期

编辑：邱天文 | 吕彦妮  
图：黎晓亮 设计：Aaron  
服装造型：佳思、浩源  
(杨千嬅)  
化妆：Angus Lee 发型：Vic Kwan  
(余文乐)  
化妆：Jenny Tziong 发型：Ben Yeung  
场地鸣谢：梵几客厅

056

美丽宝典  
Must Read

果味飘香

062

美丽主张  
Beauty Opinion

日系美妆物语

066

达人堂  
Pro's View

化妆水の效用

076

静物 Still Life

## 身如琉璃心似雪

皎皎似朗月，玲珑如瀑溪，  
冰肌玉质的琉璃，  
配上一杯冰酒，消初暑。



082

支招  
Solution

茶席方寸间

098

健康饮食 Healthy Food

## 鲜果温润食

根据不同体质，  
挑选合适的水果，享用春夏健康果宴。

090

风格  
Showcase

假期，此刻安静

106

不时不食  
LOHAS Cooking

三色五谷滋养食单

112

二十四节气  
Seasonal Farm

大理耕食记

118

在途义工  
On The Way

我在非洲做义工

124

健康话题  
Health Topic

养足精神

130

手作生活  
DIY

悠悠入夏  
竹韵清雅

134

数码  
Digital

带着相机去旅行

新事 LOHAS News

011 舒适的所在

012 柏林 柏林人民怎么迎接春天?

013 乘物以游心

014 桃园 和美术馆一起过生活

015 平衡坚硬柔软

016 上海 不在云南，去哪吃花?

026

Monthly Special

太极



090

Showcase

假期, 此刻安静

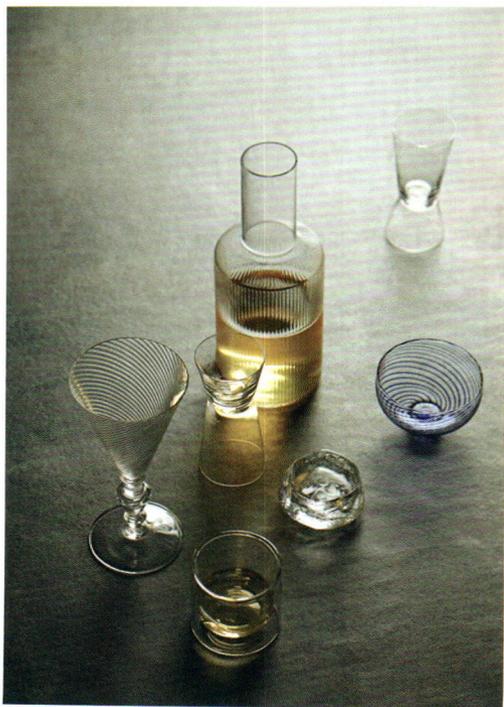


018

Cover Star  
杨千嬅 × 余文乐

076

Still Life  
身如琉璃心似雪



098

Healthy Food  
鲜果温润食



曼秀雷敦

# 无存在感防晒!

## 比水更薄

# 新碧 SUNPLAY

- 突破性瞬间清爽配方，比水更薄、更透，持久舒适不黏腻
- SPF35 PA+++防晒力，有效阻隔令肌肤晒黑及老化的UVA
- 三重护肤级防晒技术SOLAREX-3，同时防晒、防干、防光老化，肌肤保持细白嫩滑
- 面部及身体适用，天天开心防晒

www.mentholatum.com.cn

生产许可证号：粤妆20160409

万方数据

SPF35  
PA+++

SARAFIT  
UV  
新碧轻透水感防晒喷雾  
UV Mist

轻透水感防晒喷雾

SPF 35 PA+++

SKIN AQUA



手机淘宝扫一扫  
码上惊喜