



Lifestyle of Health and Sustainability

乐活

健康时尚

10

October 2018

RMB 20

(总第 128 期)

封面明星

姚晨

找到你，找到自己



每月专辑

岛生活



实践生活的4种人生
灵感·渔业·社群·土地



知也，云间故里

知也禅寺

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

姚晨 找到你，找到自己

也许每个人的一生本就是一座岛，
当有船只靠岸、海鸟栖停，
才发现自己与他者仍是相连的。

024

每月专辑 Monthly Special

去岛上，生活

偏安一隅的岛屿旅居者们，
是多元特质的结合体，他们练习着独处，
又重建着关联自然与他人的世界。



总第128期

编辑、服装造型：Choki Chang
采访、文：曼底 图：柳宗元 设计：Aaron
化妆：唐子昕 (MQ Studio)
发型：李志辉 (MQ Studio)
助理：Jade、shea 场地鸣谢：鸿坤美术馆

ZHUCHONGYUN 翻领白衬衫
ZHUCHONGYUN 仰韶文化花稿针织
ZHUCHONGYUN 白色直身长裤

060

风格
Showcase

学院派男友

074

健康话题
Health Topic

指上瑜伽

080

穴位
Acupuncture

除燥降火御风寒

092

慢城 Slow City

让我们去 卡帕多奇亚吧！

每天清晨，这里的人们
好像迎接太阳一样迎接热气球。

104

乐活设计
LOHAS Design

大山里的建造营

108

稀有的爱
Endangered Species

不再让你“迷路”

112

二十四节气
Temple Stay

云间故里，是知也

068

身心之美 Natural Beauty

秋の安睡物语

秋天是适合安睡的季节，
让温暖和惬意回归身心。

078

达人堂
Pro's View

“看”起来更美



088

不时不食
LOHAS Cooking

秋水微光

100

公益力量
NGO

爱会让更多人看见

新事 LOHAS News

011 塑料新生

013 变废为宝

015 森林洗护

012 慕尼黑 没有包装的超市

014 东京 老街区里的新文化空间

016 上胜町 用废弃材料筑起的啤酒屋

024

Monthly Special
去岛上，生活



068

Nature Beauty
秋の安睡物语



088

LOHAS Cooking
秋水微光



092

Slow City
让我们去
卡帕多奇亚吧!

解忧厨房

互/动/体/验/式/展

2018/10/20 ~ 10/21

大宁国际商业广场 中央广场

上海市静安区共和新路 1878 号

(地铁 1 号线延长路 4 号出口)



解忧厨房

为什么家中厨房越来越大，我们却变得越来越不爱下厨？

是时间不够？手艺不佳？还是嫌洗碗麻烦？或者过分依赖于外卖软件？

10.20-10.21，来到乐活“解忧厨房”里，有一份幸福锦囊等你领取……

方方数据

主办方

乐活 HAS

协办方

FOTILE 方太
因爱伟大

