

# LHAS

# 乐活

Lifestyle of Health and Sustainability



QK1842810

# 健康时尚

9

September 2018

RMB 20

(总第 127 期)

## {pilates} CONTROLGY

每月专辑

### 普拉提 控制之技

呼吸 · 专注 · 控制 · 重心 · 精准 · 流畅  
身体矫正 · 肌群运用 · 觉知反馈

封面明星

### 窦骁

鹰有选择



禅房花木深  
常熟兴福寺



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



万方数据

018

乐活明星 Cover Star

## 窦骁 鹰的选择

拥有鹰的速度和勇猛，  
但现实中的他却是  
“绝对的孤独，自由的孤独”。



026

每月专辑 Monthly Special

## 普拉提 控制之技

作为一个完美的健身体系，  
将身体化为意识工具，  
其神奇之处正是这种控制力的觉醒。

总第127期

编辑：邱天 采访、文：吕彦妮  
图：吴明 设计：Aaron  
服装造型：cherry 化妆、发型：王逸铎  
静物造型：温晓雷  
场地鸣谢：coznap北欧中古家具

PORTS 蓝白条纹衬衫

054

风格  
Showcase

## 初秋新语



066

乐养肌肤  
Beauty Opinion

## “少即是多”护肤法

070

身心之美 Natural Beauty

## 初秋暖光肌

秋日自然的底妆，让人一扫倦怠，  
给肤色蒙上一层温暖的光晕。

076

穴位  
Acupuncture

## 告别黑眼圈

078

二十四节气  
Temple Stay

## 禅房花木深



084

乐活设计  
LOHAS Design

## 还归云间书院

090

静物 Still Life

## 称心家电

长相讨喜、身形小巧、耗能少，  
这样的称心家电，  
也是居所内的出色“软装”！

102

乐活厨房  
LOHAS Kitchen

## 河鲜之美

108

不时不食  
LOHAS Cooking

## 既见菌子

112

健康话题  
Health Topic

## 智齿之“智”

116

稀有的爱  
Endangered Species

## 白犀牛的眼泪

新事 LOHAS News

011 肌肤的超级食物

013 环保，从种植到包装

015 一把椅子，穿越百年

012 加州太平洋 旅行者的探索地图

014 科莫 到贵族私苑里乘凉

016 西班牙 从市集到餐桌

健 / 康 / 美 / 学 ○ 可 / 持 / 续 / 生 / 活

LOHAS  
乐活市集  
2018  
FAIR

9/15<sup>SAT</sup> ~ 9/16<sup>SUN</sup>

10:00 ~ 20:00

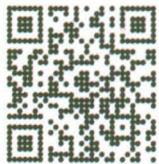
虹桥天地·购物中心L1户外长廊

上海市闵行区申长路688号

(地铁2/10/17号线虹桥火车站C/D出口)

LOHAS FAIR

爱地球，我乐活



更多市集详情，请关注“LOHAS 乐活杂志”官方微信，并回复“乐活市集2018”了解详情

虹桥天地 乐活市集上海站

夏日的艳阳还未褪去，初秋的明媚已悄悄到来。这是最适合赶集游玩的季节。今年，“乐活市集”将在9/15-9/16，于上海虹桥天地L1户外长廊开市！除了主打健康、有机、可持续的乐活产品外，还有热闹的演出与丰富的workshop。就让我们一起，在初秋的凉爽下，不见不散！

万方数据

主办方

LOHAS

协办方

虹桥天地 THEHUB 上海吸引力

IOPE