

他们的生活理念:关爱自己,关爱地球,做好事,有活力,爱并快乐着。
他们有一个共同的名字——

LOHAS:“可持续性”的快乐生活

◆ 唐丹妮

上个世纪 80 年代,美国社会学家保罗·雷采用市场调查形式研究价值观与文化的关系时,却意外发现了一群新的“文化创造者”。与激进分子和无政府主义者不同,与革新旧的政党关系无关,这些新生人群正在用他们的社会行为创造出一个新世界。很久以来人们习惯于关注世界上发生的重要事件,以为只有举行反战、反性别歧视或反对种族歧视游行这类活动,才能影响社会;未曾想过可以通过关注自己和周围的人、改变认识形态来促使社会发生转变。针对这群文化创造者,保罗用了 15 年时间为他们想出了一个好名字:LOHAS (Lifestyles Of Health And Sustainability),即健康和可持续性的生活方式。在中国被绝妙地音译为“乐活”。

爱生活的人,生活也爱你

“乐活”一词能成为当下欧美甚至全球范围最为时尚流行的字眼,自然有其道理:乐活集健康、环保、时尚于一体,是抑制现代城市中大量慢性疲劳症候群的最佳选择。它既简单又酷炫,既被新锐小众追捧,又受芸芸大众推崇。乐活的理念简而言之就是:关爱自己,关爱地球,做好事,有活力,爱并快乐着。

伊莱恩今年 29 岁,在美国一家电脑公司工作。每天清晨,睡到自然醒的伊莱恩就起身喝下一大杯水。然后伴随着新鲜的阳光和轻柔的音乐,在自己的节能生态住宅里,开始早晨的瑜伽练习。不紧不慢地吃完早餐后,伊莱恩便搭乘公交车去公司上班。尽管收入不菲,伊莱恩愿意过朴素的生活,恪守着自定的“教规”——物质返璞,消费归真。她喜欢去跳蚤市场,喜欢从那儿淘来的用粉碎后的葵花籽壳制成的桌椅和竹制的家具。拥有完美肌肤的伊莱恩还喜欢收集雨水来洗澡:“用雨水洗澡时,感觉皮肤在呼吸,感到整个人与大自然融为一体了。”吃着她最爱的有机食品,喝着纯净的白开水,做着她最喜爱的瑜伽,伊莱恩健康并快乐地生活着。这是一个标准乐活族的真实生活记录。

27 岁的莫莉也是美国人。她曾经因为工作节奏太快,常吃快餐,结果 1.68 米的身材体重一度超过 90 公斤,而且血压偏高。接触了“乐活”概念后,莫莉开始研究饮食,专吃绿色、有机食物,对每日饮食的要求严格到了苛刻的程度,汉堡薯条之类的垃圾食品再也登不了她家的大雅餐桌。此前莫莉一直把乐活族等同于素食主义者,误把绿色食品当成绿色植物。殊不知,绿色是指食品的安全无污染又富含营养,食品出自良好的生态环境才会被称为绿色。乐活族也并不是



■ 有氧运动瑜伽是乐活族最爱的养生方式



■ 清理淤泥的公益劳动,乐活族经常参加这一类志愿活动

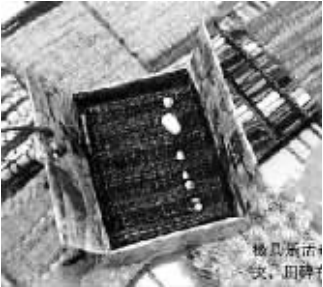
拒绝肉类,而是喜欢食用在生产加工过程中完全禁用农药、化肥、激素等人工合成物质以及基因工程技术的有机食品,同时主张慢食。莫莉保证家人每天能吃到五种以上的水果和蔬菜,加上适当的肉类和碳水化合物。开始时,丈夫和儿子讨厌蔬菜水果,所以她想了一些办法,比如把水果加在早餐的麦片粥里,又把香蕉搅成糊做成甜点。做色拉时,她把西红柿、菠萝、芒果这类可以同食的果蔬一起加进去,把多出来的水果蔬菜做成果酱。到小女儿出生的时候,莫莉的丈夫和儿子已经离不开她的特制色拉了。

“乐活”使莫莉在获得了健康饮食方式的同时,也给予她积极的生活态度。在接触乐活族之前,莫莉觉得现代城市“像个冷酷的地窖”。之后她领悟到,如果对一切都保持着戒备之心,就等于自己把自己隔绝起来了。提到家庭时,莫莉漂亮的蓝眼睛里放出温暖幸福的光:“一旦发现真爱,组建家庭是理所当然的事情。这个世界上有很多人选择不结婚或不要孩子,真是同情他们,他们的生活因此而不完整,失去了许多家庭生活的乐趣。家庭、生育是上帝的恩惠,没有任何拒绝的理由,感谢上帝!”现在,已有两个孩子的她看上去比很多这个年龄的单身女人还年轻得多,秘诀就在于科学的饮食、乐观的态度和一颗感恩的心。不知不觉中,莫莉的生活感染了身边的其他家庭,许多人纷纷加入到莫莉的食品革命中,一时间,“莫莉食谱”成了全社区的热门书。

“能影响多少人就影响多少人”

与一度被宣传得沸沸扬扬的小资、SOHO 或 BOBO 不同,“乐活”以其健康的生活方式及积极的生活态度,低调却深刻地影响着人们的生活。

德国的赫穆先生算得上资深乐活族,今年 34 岁的他,“乐龄”已有十几年。身为材料工程师,赫穆的乐



■ 极具乐活理念的艺术钱夹,用碎布料制成

活更多体现在环保方面。他的所有贴身衣服,自不必说,都是有机衣料制成;因为深知过氯乙烯类的化学溶剂对身体的危害,他的衣服从来不送干洗店;他每年都会将清理出的衣物甄别分类后送到回收机构;他从来不使用超市里免费提供的纸壳箱,而是坚持使用要付费的布购物袋,遇上有些顾客使用明显多余的塑料袋,他必会上前理论:“尽管是付费使用塑料袋的,但一次性的塑料制品会对生态系统和公共卫生造成直接危害,所以能不用还是尽量不用。”赫穆最喜欢夸耀他那个走哪儿背哪儿的瑞士 FREITAG 背包:“整个背包面料可是用货车油布做的,背带用的材料是报废汽车的安全带,这漂亮的封边是用回收的自行车内胎做的……”赫穆认为,只要大家共同抵制使用或购买那些产品,非环保材料的商品将逐渐失去竞争力,最终被市场淘汰。没有刻意地标榜与众不同和标新立异,乐活族用自己全新的生活方式,自然而然地说服整个社会向一种更有利于人类健康的方向发展。

和众多环保主义者的极端做法相比,乐活族要宽容、平和得多。从关注自身,到关心家庭,到关注地球,他们关注的事情似乎太宽太泛,而实际上他们追求的终极目的只简单到两个字:健康。当问及是否活得太麻烦太累时,赫穆答道:“不,恰恰相反,生活反而更加单纯了。比如买东西时你不用去考虑很多,除了健康和环保。”“没有比现在这样更好的了。我,我的家庭,我的邻居和朋友。我们都很幸福。”说这句话时,莫莉笑吟吟地指着一张聚会照片。就像赫穆、莫莉这样,乐活族总是力求生活得更更有质量,更轻松,更快乐,力求以其简单时尚的生活方式得到更多人群的支持和加入。澳大利亚的海伦每周都会到郊外做一次生态游,顺便在自驾车上贴几幅广告:“请支持无烟环境”,“请勿破坏草木”,“请支持垃圾分类”。她还以 LOHAS 为名建了个网站,自比传



■ 通过 SPA 来放松身体,愉悦心情



■ 营养美味的墨西哥风味——玉米面豆卷饭



■ 中国特色的绿色健康套餐

教士,希望“能影响多少人就影响多少”。

“乐活”一词源于美国,却迅速在英国、澳大利亚、日本等国家获得广泛认同。目前超过 5000 万的美国人与 14 的欧洲人都是乐活族,更多的亚洲人正在加入进来。在中国,尽管许多人还不知道乐活,可他们的生活方式却已经在践行着乐活精神。

北京 M 广告公司的雨儿去年从杂志上第一次看到“乐活”一词,惊讶地发现自己其实很早以前就是个乐活族了。学设计的雨儿刚毕业时工作特别拼命,经常忘记吃饭,没过几年就大病了一场,这才明白,还是健康最重要。她开始注意调整自己的生活,从关心自己的饮食开始,逐渐演变成一名业余健康咨询师和环保志愿者。“唇边长痘说明肠胃功能不好了。”“穿着要以棉、丝、麻为主,最重要的是身体的舒适。”“千万不要选择含磷的洗涤用品。”雨儿对

特百惠的东西情有独钟,从手提包里随身带的杯子、筷子到家里桌柜上堆放的五颜六色的日用品,几乎全都是特百惠。看着那些宝贝,雨儿满脸堆起孩童般的满足。她说可能是个环保迷的缘故,只要看见这类环保小物品,就有一种止不住的喜欢。周末时,雨儿会组织一些旧物交换、植树、短途旅游活动,借此结交朋友,同时办些小型演讲会。现在她身体好多了,虽然有许多事要做,但都是自己乐意的,所以感到特别充实和踏实。现在雨儿身边有一大群和她有相同想法的朋友,大多是白领。但她认为并不是有钱才能乐活。比如,潇潇和文蕾就是较早的校园乐活一族,她们坚决不用化妆品,口号是“食物即化妆品”。她们早上一杯绿茶,晚上一杯牛奶,每周喝上两次用两段骨头几片蘑菇炖的汤。三年下来,没花多少钱,潇潇的胃病不见了,文蕾的失眠症也好了。

有“乐活一族”,就有“乐活经济”

为了活得更健康更有质量,更多的人开始趋向于选择绿色标签的商品:吃无污染食品,穿天然织物,住自然环保房屋,开节能环保车。“自然主义”之风在时尚界更是大行其道。好莱坞帅哥布拉德·彼特就放弃了原来的那辆三气门双点火结构 5.0 升 V8 发动机的黑色奔驰 G500 运动型多功能车,换了一辆白色丰田油电混合动力车普锐斯。这款车极具环保概念,每百公里仅耗油 5 升,而排气量达到加州零排放的标准。早在布拉德·彼特之前就热衷环保事业的莱昂纳多·迪卡普里奥则不无骄傲地说:“我有两辆混合动力车,还在屋顶上安装了太阳能。我知道每天都在消耗炭,所以我在许多森林都种了树。”2006 年的奥斯卡颁奖典礼那天,莱昂纳多·迪卡普里奥等二十多名巨星乘“丰田普锐斯”抵达会场,标志着他们对环保理念的身体力行。

布拉德和莱昂纳多们并非个例,在他们身后,是浩浩荡荡的购物跟随者,他们引领时尚潮流的能力再一次得到验证。这个庞大的消费群躲不过敏锐的厂家商家的眼睛,绿色食品、环保家具、绿色建筑、生态旅游、健康培训等相关产业在全世界范围内迅速发展起来。

法国普罗旺斯的柯翰思镇是“乐活经济”催生出来的首批幸运儿之一,号称世界上“第一个有机城镇”。诱惑大批乐活族来此一游的不是这里盛产的薰衣草和葡萄酒,而是体验无与伦比的“有机时光”——品尝有机餐、有机酒和健康美味食品,聆听关于自然与心灵的演讲。另一个幸运儿降生在美国洛杉矶,一个名为“PATAGONIA”的服装品牌最近大为抢手,原因是该品牌服装的材料全部是由回收的旧衣物和可乐瓶经循环改造后合成的新的聚酯物料制成。十几年来,共有约 8600 万个可乐瓶被该公司回收再利用。如此产品,乐活族怎么舍得错过呢。同样,日本品牌“无印良品”也以其环保形象得到乐活族的认可,比如将各种不起眼的东西改良为优质织物做成的舒适服饰,从里到外都采用自然材料或再生材料装潢打造的超级店铺,质量优良但决不过度包装的各种小商品,无一不吸引着乐活族的眼球。

乐活到底会给社会带来多大的影响,还不得而知,但至少有一点可以肯定,“你想多快乐就能有多快乐”。这样说来,乐活,有什么不好?摘自《世界博览》2007 年第 5 期