

乐活族的健康宣言

文_龙菲平 责任编辑_杨紫婕

THE HEALTH DECLARATION Of LOHAS

乐活似乎在一夜之间成为一种时尚, 很多人把乐活作为一种潮流来追随, 而在我看来乐活是一种背负责任、追求健康的生活方式。它不仅体现在乐活的健康理念上, 也体现在其所包含的环保意义上。

乐活这个概念最早由美国社会学者瑞恩于1988年提出，英文为“life styles of health and sustainability”，由这些单词的第一个字母组成了“LOHAS”这个新词汇，直译过来就是“健康、持续的生活方式”，从这个词汇大家可以看出乐活的重点就是健康。

乐活族有自己的健康宣言，其中每一条都与健康的生活方式相关。

LOHAS LOHAS LOHAS

经常运动、适度休息

均衡饮食、劳逸结合都是促进健康的重要因素，可以使身体吸收足够的营养，维持正常的新陈代谢，保持良好的心肺功能，预防和减少疾病。

注重自我成长、终身学习，懂得关怀他人

世界卫生组织关于健康的新定义中不仅包括生理上的指标，同时，也涵盖了心理健康标准，具体包括下面几点：

- 良好的个性人格。情绪稳定、性格温和；意志坚强、感情丰富；胸怀坦荡、豁达乐观。

- 良好的处世能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

- 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

我们可以看出乐活族的健康宣言与此基本一致，一个人只是身体健康还不够，拥有健全的人格、良好的修养才能称作完全的健康。同时，关怀他人可以让自己的社会价值得到体现，从而满足自己的精神需求。

不吃高盐、高油、高糖的食品，多吃素食

这一条是对健康饮食的基本指导，且与《中国居民膳食指南》相吻合，比如食物多样、谷类为主、粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶制品、豆制品；常吃鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食等。

吃什么，如何吃是健康的重点，随着科学研究的发展，越来越多的人了解了食物对于身体健康的重要性。乐活族所提倡的素食为主符合健康理念，另外，如何吃也就是烹

调加工的方式，很大程度上决定了食物营养是否能被吸收以及会被吸收多少，煎、炸、烤早已被证明会产生不利于健康的成分，且会破坏食物中的部分营养素，所以不提倡使用，而蒸、煮、炖、炒、拌可以更大限度地保留食物的营养成分，是更适宜的烹调方式。

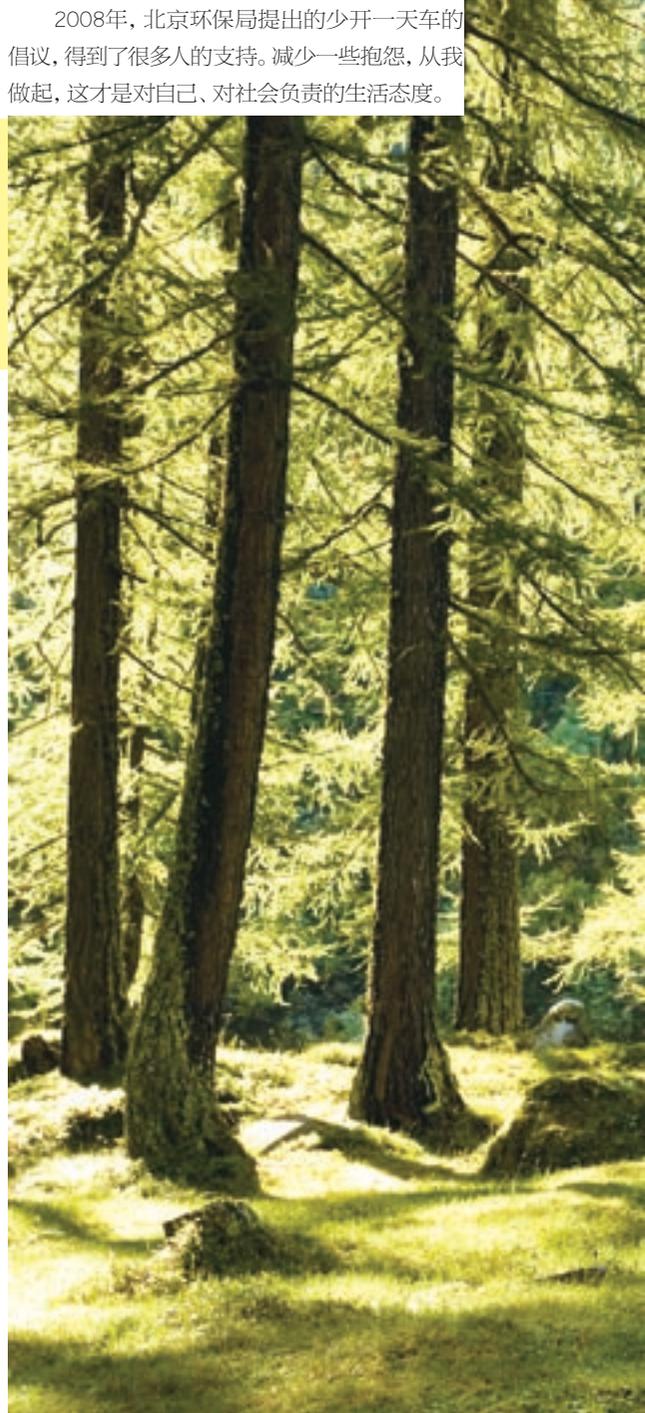
高盐、高油、高糖的食品可能会导致糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管疾病等多种慢性病，而这些疾病严重威胁着人类健康，降低了人们的生活质量。



尽量搭乘大众运输工具、减少废气污染

汽车尾气已经成为导致空气污染的重要原因。每一个在北京亲历奥运会的人都会记得，奥运期间停驶半数以上的汽车后，城市空气质量得到改善，人们见到了久违的蓝天。北京的汽车普及率已经达到25%，汽车数量的增多不仅使道路变得拥挤，造成人们出行困难，更让人担心的是废气污染和噪音污染。肺癌的发病率逐年升高与此不无关系。

2008年，北京环保局提出的少开一天车的倡议，得到了很多人的支持。减少一些抱怨，从我做起，这才是对自己、对社会负责的生活态度。



不吸烟、拒吸二手烟，支持创造无烟环境

香烟点燃后产生对人体有害的物质，这些物质大致可分为六类：

- 醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。
- 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。
- 胺类、氰化物和重金属，这些均属有毒物质。
- 苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚等，这些物质均有致癌作用。
- 酚类化合物和甲醛，这些物质具有加速癌变的作用。
- 一氧化碳，降低红血球输氧能力。

大家可能最了解的是香烟对肺癌发病的影响，流行病学调查表明，吸烟是肺癌的重要致病因素之一。吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟者的13倍，如果每日吸烟在35支以上，则其患肺癌的危险性比不吸烟者高45倍。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10倍—13倍。同时，科学研究人员还发现，吸烟者的喉癌发病率较不吸烟者高十几倍，膀胱癌发病率高3倍，这些可能与烟雾中的 β -萘胺有关。此外，吸烟与唇癌、舌癌、口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫颈癌的发病都有一定关系。

除此之外，香烟对健康的影响还体现在以下几个方面：

■ 对心脑血管的影响：吸烟者患冠心病、高血压病、脑血管病及周围血管病的可能性均明显高于不吸烟者。有统计数据显示：吸烟者的冠心病发病率较不吸烟者高3.5倍，心肌梗塞发病率高2倍—6倍，吸烟者发生中风的危险是不吸烟者的2倍—3.5倍。

■ 对消化道的影响：吸烟易引起胃酸分泌增多，而且烟碱可能会导致慢性炎症及溃疡的发生。

■ 妇女吸烟可引起月经紊乱、受孕困难、宫外孕、雌激素低下、骨质疏松以及更年期提前等症状。

■ 吸烟者常患有慢性咽炎和声带炎。

不吸烟可以减少以上疾病的发生几率，另外，我们还应该宣传吸烟对健康的危害，维护一个无烟的环境，因为科学证明二手烟的危害同样存在。

减少制造垃圾, 实行垃圾分类与回收

人一天大约吃掉1公斤食物, 根据进出同比的理论, 产生的垃圾数量也差不多, 这还不包括那些废弃包装物、食物不可食用的部分。所以, 如果按一个人的寿命为70岁来计算的话, 一生产生的垃圾要超过25吨。

垃圾的分类与回收利用, 在改革开放初期的中国实施得非常好。那时, 果皮、剩饭、剩菜会有人收去喂猪, 报纸书籍、牙膏皮、旧

衣服都有人回收, 连吃过的桃核、桔子皮、鸡内金晒干了都可以卖钱, 或许是因为那时候大家生活困难, 这一点卖废品的钱也非常宝贵。但现在, 不用说我们的日常生活垃圾, 只是酒店里, 剩菜的浪费量就很大, 这在无形中制造了更多的垃圾。

如果我们每个人都将垃圾进行分类再放到相应的垃圾箱, 这对于环境保护具有非常

积极的意义。

垃圾的妥善处理对于人类的健康意义重大, 焚烧垃圾所产生的废气以及掩埋垃圾对地下水的污染都值得人们的关注, 这也更突显出分类存放垃圾的重要性, 不同类别的垃圾采取不同的处理方式, 可以减少污染。

LOHAS

试着使用对环境友善的化学产品, 例如使用环保清洁剂

保护环境其实就是保护人类自己, 人类和人类的食物都要生长在这个地球上, 只有地球健康, 人类才有可能持续发展下去。

支持有机(无毒)农产品

农药残留问题已经让人闻之变色, 连远在北极的北极熊体内都检查出了DDT的残留, 可以想象这个问题的严重性。

支持有机农产品, 减少农药的使用, 可以为地球的洁净尽到自己的一份力。

随身携带环保筷, 少砍一棵树

这两条是乐活族的标志, 他们会优先选择利于节能减排的环保建筑或绿色建筑作为住所, 采用简洁、环保、安全的设计方案与装修材料, 选择天然或有机面料的家纺用品; 减少像赌博、吸烟、看电视、玩游戏机等有害身心的休闲娱乐活动, 增加喂养宠物、养花种草、散步健身与制作手工等有利于身心健康的休闲娱乐活动; 设置书房, 增加家庭藏书, 培养家庭成员的学习习惯, 丰富精神世界。

出门携带乐活四小件——手绢、饭盒、环保筷与布袋, 少用餐巾纸、快餐盒、一次性筷子、塑料袋等不利环保的一次性用品。看到这些, 我们真的要为乐活族鼓掌, 从我开始, 保护环境, 追求健康快乐的生活, 将会成为更多人的生活准则。 **MCB**