

C 消费

责任编辑:许可 电话:85310467



→ 5

养生、美容做好
你的健康保护伞

→ 6

口碑顶顶好的
FANCL 第 2 次代购

→ 7

看 Hello Kitty 玩转数码相机

怎么做才够“乐活”

文 / 徐秀秀 摄 / 绸绸

最近的太湖蓝藻爆发,再次敲响了环保的警钟。如何恢复自然的生态,成了许多人反思的内容。同时一种新形的环保的生活方式也正成为人们寻求的方向。

“乐活一族”,这个前断时间被媒体炒烂的概念,重新被提及。但当这个概念刚刚传入国内的时候,很多人认为吃有机食品、穿棉麻衣服、少用汽车这样的生活状态,是一种简单时尚却不大可能实现的生活方式。可是最近却发现,身边的人们开始慢慢地投奔到这样的生活中去,并且乐在其中。

“乐活”概念由美国社会学家保罗·雷在 1998 年提出,并以 life styles of health and sustainability 中每个英文单词的第一个字母组成了“LOHAS”这个新词汇,直译过来就是“健康可持续性的生活方式”。据统计,目前在美国,每四人中就有一人是“乐活族”,欧洲则约是三分之一。中国的“乐活族”也正在迅速壮大。他们或者崇尚健康天然的饮食,或者喜欢源自大自然的棉麻布衣,利用二手家用品,骑脚踏车或步行,练瑜伽健身,听心灵音乐,注重个人成长。他们倡导的生活方式是一种环保、关注健康的和可持续发展的生活方式!



《城市假日》 浙江在线 联手国美 打造家电侃价团

国美表示:95%的品牌参加,力度空前

文 / 本报记者 钟兰

上期家电侃价团活动见报之后,受到了广大读者的热烈欢迎。不少读者表示,这是今年夏天买家电的一个绝佳机会,千万不能错过。国美本来就是以低价优质闻名的家电大亨,此番参加团购必定省力又省心!

家电团购的力度到底有多大?面对众多读者的购买热情,国美电器将作怎样的回应?6月6日,记者赴国美德胜店探营。该店相关负责人告诉记者,此番活动的具体力度还没有最后出台,但是可以肯定的是,绝对会给大家前所未有的惊喜。目前,该店正在和数百个品牌的经销商进行紧密的磋商,希望能给大家提供最大范围的折扣。不过,目前可以肯定的是,95%以上的品牌都会参与本次家电侃价团的活动,除了个别已经做了特价的,因为价格实在是已经低到谷底了,没有任何利润可言,就不再参加了。

我们的侃价团目前还有一些名额空缺等你来拿,快快行动吧!

报名方式

电话报名:请拨打热线电话 0571-85311182 报名,工作人员将登记您的身份证号码以及姓名,您只需凭身份证就可以来本报领取团购胸牌,参加我们的侃价团了。

网络报名:请登陆浙江在线网站 www.0571buy.com.cn 报名

报名时间:2007年6月8日-22日9点至17点

活动时间:2007年6月23日(具体时间待定)

活动地点:杭州市拱墅区上塘路399号国美电器德胜旗舰店

每天从文一路走到银泰

采访是在一起喝粥中进行的。“走,一起吃粥,我喝粥。”开场白就让我一惊,那么好吧,我也来碗粥。才知道,粥是他通常的晚餐。开始聊天的时候就能感受到他的快节奏,几分钟吃完晚饭,然后告诉我接着便要去健身了。很难想象这样忙碌的董事长,一个星期中有五天要去健身房泡上一两个小时。更让我惊奇的是,他每天坚持走路上班。

“每天走路上班,出门尽量不开车,要么就打车,节约能源,同时身体也健康啊。”家住文一路,办公室在银泰,每天走50分钟的路程上班,下班也是如此。“走路上班很好,你可以试一下,走路的时候还可以顺便思考,比起懒散地坐在车里或者办公室,那是何等的快乐。当然如果你想要减肥,就必须是快走。”

有应酬就说,走,一起爬山去

生意场上的人,难免是有饭局的,不喝个3圈5圈的怎么谈得了事情。可是到了发福的年纪却也没发现徐总有半点啤酒肚。他还会向我秀一下他的肌肉,边秀还边说“以前还要明显的,现在瘦下来些了。”不喝酒吗?“喝啊,但是很少,喝适量的酒对身体是没有坏处的。”每天去健身,难道没

有饭局?“我的应酬就是运动啊。我会说,一起爬山,或者一起喝茶,我不大建议去饭局的。而且和我关系好的人都很接受这样的方式,边运动边聊天,是很好很健康的应酬方式。”

我以前还是健身教练

徐金伟总是很自豪自己健康的体魄,他走路的速度很快,和他并排走路,想跟上他的步伐,还得一路小跑。他还告诉我,他一天的食谱是极其注重营养搭配的,早餐两个鸡蛋一杯麦片,中餐吃些肉类,下午两片面包两个蛋白去健身,晚餐以白米饭或者稀饭和蔬菜为主,当然还有必不可少的鸡蛋。白天忙的时候就会吃完晚饭再去健身。这样的食谱每两三个月会更换一次。

很好奇,为什么一个工作繁忙的男人会这样专注于营养和健康。“我以前还做过兼职的健身教练,在我手下的人不瘦都难。想减脂肪就做有氧运动,而且必须运动25分钟以上才能燃烧到脂肪,我推荐的最为可靠的方式就是跑步和快走。”突然发现,皮肤黝黑,身材完美,矫健身姿这些用在健身教练上的词语,刚好也可以用在他人身上。

当问及“乐活一族”这个词,他浑然不知,但不难看出他正在不知不觉中向此靠拢,积极的生活态度、健康且光彩照人。

(下转 C2 版)

徐金伟 把应酬变成运动

徐金伟,身家10多个亿,但是每天坚持步行到公司。这个不太喜欢饭局的董事长,把大多数的应酬都变成了运动。