

《乐活女王》

图书基本信息

书名：《乐活女王》

13位ISBN编号：9787503941702

10位ISBN编号：7503941707

出版时间：2010-2

出版社：文化艺术出版社

作者：龙宽

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《乐活女王》

内容概要

《乐活女王》是一本有趣的书，它的读者是喜欢酷和快活、关心环保和地球、有爱心的年轻人。《乐活女王》提倡让年轻人开始乐活的生活方式，特别是要用自己的行动真正去帮助地球（素食+环保）。另外，《乐活女王》也可以当作一本实用生活指南，其中有很多具体的“乐活练习”包括手工教程、购物指南，菜谱等，手把手教你如何享受乐活人生！

《乐活女王》

作者简介

龙宽，她有很多种身份：歌手、素食者、环保人。曾经的“龙宽九段”组合，让人们记住了这个拥有纯净声音的女孩。2008年，重新回归乐坛的龙宽，开始在年轻人中引领一股“乐活”风潮，出了一张名叫《乐活女王》的专辑，并通过音乐传递着环保理念。此外，龙宽还创立了自己的个人网站“光当娃”，宣传环保与素食；组建了乐活俱乐部，定期组织大家交流关于乐活与环保等方面的经验。如今，越来越多的年轻人正跟随龙宽一起加入素食队伍。她是乐活女王，事实上，她也真的很快乐。

《乐活女王》

书籍目录

Chapter1女王是怎样炼成的乐活练习1听里面的小人说话Chapter2独立、冒险和瞎折腾乐活练习2魔镜魔镜41Chapter 3乐活女王去旅行乐活练习3光当去旅行1 52Chapter4什么都那么好玩乐活练习4旧衣服超级变变变186Chapter 5有地球，大家才能乐活1．被全球变暖吓了一跳1892．什么能让地球凉快下来1923．素超人拯救地球1984．请大家别吃朋友2165．水知道——祈祷的能量2216．乐活家族的VIP 226乐活练习5缝一个自己的布袋206乐活全指南228乐活女王的书230乐活女王的电影231光当娃的乐活守则232乐活.....最后的1%235

《乐活女王》

章节摘录

我和另外一个爱好音乐的青年组成了一个组合，名字听起来像是爱下围棋的日本人。我们做了一张专辑叫《我听这种音乐的时候最爱你》，天天飞（hui）来飞（hui）去，飞来飞去，唱歌给很多人听。有一天我们累了，就不再唱了。再然后，我开始自己一个人做音乐，又做了好多其他的事情。比如画画、做网站，设计衣服、缝小人、去幼儿园实习、养猫和狗……不亦乐乎。直到有一天。我听说“全球暖化”会让北极冰层在四年内全部化掉，吓了一跳。我查了很多资料，越查越发现事情的严重性。为了不让自己继续唱歌、旅行、玩耍、生儿育女……等等大事被迫终止，我把上面那些事统统放到了后面，而把跟保护地球有关的工作放到了最前面。如果地球有一天都不在了，那我们的这些计划还有什么用？我开始在采访、节目，演出中不停地提到全球变暖的话题，有一天，我唱片公司的同事送给我一个名字，叫“乐活女王”。一开始我很不好意思，也很不习惯，不过后来我觉得没有比它更好的名字了。如果我们来这个星球不是为了活得像女王和国王一样，那又为了什么呢！大自然造出我们这种神奇的生物，会发射火箭上天、会写出动人的音乐和诗篇，肯定不是为了让我们当生活的奴隶，从早忙到晚，只为了填饱肚子。既然是被称为万物之王的人类，就应该对得起这个称号，找到自己内心中高贵的一面。拥有智慧、爱心和责任感的女王，才能统治自己的世界。所以，我高兴地接受了这个名字，正式当上“乐活女王”。

《乐活女王》

编辑推荐

龙宽从08年开始做和地球有关的工作，写了一首歌叫《乐活女王》。她的唱片公司同时发起了“乐活”概念的宣传运动，配合杂志、网络、电视，这首歌传唱的同事，“乐活”这个词也越来越多地出现在报纸、电视和大街小巷。她想通过这本书能让很多很多的年轻人开始乐活的生活方式，特别是用自己的行动真正去帮助地球（素食+环保）。为了不让这个主题变得枯燥，龙宽在书里面加入了很多有趣的故事，比如少年时漂洋过海的生活（曾在北京晚报连载）和全国的旅行，因为这是她的听众群对她感兴趣的一部分。乐活不止包括素食和环保，它也是按照自己的意愿快乐地生活、旅行发现自我和发掘无穷无尽的奇妙宝藏。另外，这本书也可以用作一本实用性的生活指南，其中有很多具体的“乐活练习”。也有手工教程、购物指南，甚至还有菜谱。（手把手教你如何享受乐活人生）书里也配有许多手绘插图，特别是旅行的那一部分，每一页下方都有一条路，路上有不同的人物和风景，和上面的文字相对应。

精彩短评

- 1、看了你的评论，真想马上冲去书店买这本乐活呀！
- 2、新的生活态度。
- 3、喜欢她的生活态度，但是很难让自己不吃肉啊！
有段介绍喜欢的小动物很有意思，真的把小动物当成自己的朋友！
咱只能做到一点点，但是一点点来就好！
- 4、是看到名字被吸引的 认同书里的一些理念
- 5、LOVE LIFE
- 6、我决定了，回归素食！！！昨天晚上看得兴奋啊兴奋死，这种不顾一切的生活什么时候才过得上！想得太多，做得太少。 力荐
- 7、其实以前真的没有考虑过环保类的事情，只是尽量做到不比他人浪费就好，其实还是意识没有那么强烈。。。
- 8、吃素吧~乃们这些愚蠢的人类
- 9、打发时间看了好几遍，吸引我的始终是旅游的部分，至于环保的还好，不过这样的生活方式真心的不错。
- 10、这样的牛逼只有仰望的份儿
- 11、很特别的作者,有趣的很,我想知道她什么星座哇
- 12、生产一磅牛肉要消耗两万公升的水，相当于一个人半年不洗澡，才能省下这么多的水。
(P196)
——这么凶

书的前半部是作者自己的旅行游记，后半部是一些环保的建议。少吃素，确实很有意义。

110424下外公家

13、“我们来这个世界，本来就应该活得象国王和女王一样，而不应该成为生活的奴隶。因为我们是被称为万物之王的人类，应该对得起这个称号，找到自己内心中高贵的一面。要做个快乐的女王，就要用善良、爱心和很多的责任感来统治自己的世界，选择自己要过的生活”。。。。龙宽比我想象的可爱很多~

- 14、勇敢的人总是快乐的，想做就做，想走就走，这样的日子，真好。
- 15、龙宽文笔不错 一片赤诚
- 16、终极美好生活，从每周吃顿素开始

李东禹

聪明人往往小时都爱闹腾，几乎经历所有，转而追求本质的纯真。娱乐圈因为就在眼皮子底下，明明白白的榜样俯首皆是：许巍、王菲、郑钧、周迅、大小S.....现在最新的一个是：龙宽。

在新书《乐活女王》里，龙宽活生生剖析了自个儿从坏小孩变成好小孩的光荣历程：开始的时候为了爱情摇滚个性全世界到处跑在各个能落脚的地方找自己的价值；后来发现自己的最大价值是爱爱爱，从而化身“乐活女王”。

故事很简单，但给龙宽独立小女人的口气讲出来却别有一番风味。很多独立女性文艺工作者都善于用这种语气来阐述复杂的生活和纯洁的梦想，龙宽在这基础上加了点儿内地姑娘的不吝和幽默，读起来更顺口有趣，比如她将之前的组合比作“爱下围棋的日本人”。

蔡康永在教育陈汉典如何回答问题的时候曾说，要说故事，不要说道理。讲道理的太多人们越听越恶心，摆事实确是单蹦几个没一个重复充满新鲜感。龙宽充分理解了这话，整本书没什么空口说的白话，全是一个个活蹦乱跳的故事：如何去英国如何组乐队如何变成好孩子。

而且这书内容颇丰，里面包含了一个女文艺青年的成长日志、一部旅行故事集、一堂爱家爱生活的手工课、一本乐活知识词典。

《乐活女王》

大多媒体一提“乐活”便是今日不开车、买高级环保袋.....的概念话和高档次，让很多想乐活但是又不开车不养花的人（尤其是没太多钱的文艺小青年们）除了在Blog上加个全球绿色组织的图标外，不知道还能做什么更多的贡献。

龙宽的《乐活女王》除了在文字故事上讲究摆事实外，在“乐活”这么虚的概念上也给真正想乐活的素人指了条明路：素食或周一请吃素。对于吃素和乐活的关系，龙宽更是阐述得头头是道，起码能让你明白吃素还能为地球健康可持续发展做出什么贡献。比如：生产一公斤牛肉，相当于一辆汽车行驶250公里的碳排放量，足够一颗100W的灯泡亮20天，所以一个开吉普的素食主义者比骑自行车的肉食者更环保。

“绿色生活乐活生活健康生活”，在《乐活女王》之前，虽然各个渠道都在宣扬，但真正在市场上能看得见说“乐活”的却不多，除去那本现在办得要死不活叫《乐活》的杂志，更多的“乐活”图书出自于台湾或国外。或许是人们在解决温饱以后才会想想如何让明天更美好。但是聪明人往往引领时代，心灵的平静和本质的纯真才是人类快乐的最终源泉，“乐活女王”再次挖掘了我们心里梦幻的终极美好生活：很简单，从每周吃顿素开始。

17、MIKA BOMB，此女不简单

18、我大概百分之八十都是素食

19、呃

20、如果老老实实地说这是一本游记的话我可能还会给个好评，非要套个乐活的概念我就只好呵呵呵了

21、东欧~

22、龙宽，很久前听过她的歌，是用收音机，与九段组合那会儿《我听这种音乐的时候最爱你》有点惊到，因为特别。然新歌新人太多，没关注，乃至销声匿迹也不觉。

一直到前段时间看邦妮博客，朋友那栏最下面，有个链接，龙宽。是那个龙宽吗？点开，是的。没写音乐，但提到乐活还有素食菜谱，甚至发了美素食的相片、烹饪方法。有点意思。后来出现个新书签售的消息，我想这么有趣的人书也不赖吧，遂赶紧在当当上面订了一本。

前天书到了，昨晚一口气看完，因为停不下来，

前大段讲的是光当（就是龙宽，光当是她设计的一个娃代表自己）去旅行。

因为一个喜欢的男生到了伦敦，花了5月时间搞签证，就这样，在毫无盘算计划的情况下，龙宽就一人杀到了伦敦。（被不靠谱折腾的光当华丽丽惊到了吧）5天后，在厚厚的电话本找到号码。给那男生打了过去，那男的你猜说什么。：Things changed，你的音乐梦想比我更值得追随，祝你好运。

龙宽哭的发蒙。

但很快振作，她真的按照他说的去搞音乐去了。在报纸上登了征乐队消息，真的有人打电话来，很多。最后进4个乐队，而最终在其中一个留了下来，他们晚上去酒吧演出，后被人挖掘签了唱片公司，想来应该圆满了，但事实是，公司不管生活费的，所有人除了演出还得有一份赖以生存的工作，而刚好那时龙宽9个月的签证到了，倒霉的是，移民局因为更换电脑系统，所有签证得压上一年才能办理，没有签证就意味着找不到正式的工作，所以无依无靠的她成了临时工，刷盘子、为病人服务、扫地等等，很辛苦也很无助，但龙宽熬了下来（有梦想坚持这点很靠谱让你不觉对照自己）

后来乐队终于出专辑了，签证也办下来，生活好起来，而龙宽却打算走了

如她所说 饱暖生闲事 她真就挥挥手离开伦敦去西欧各国旅行去了（Cool！）

而这3年，龙宽连那个牵引她到这儿的男生一面都未见，但她仍感激。

接下来的旅行非常有趣，她不去一般游客去的地方，而是直接深入到核心，去当地的村子，也不打车，全靠半路拦车，结果很好运，每次都搭到车，去了想去的地方，结识了非常朴实善良热情的当地人，其中小女孩居多，而且遇到了2个纯洁的男孩，非常喜欢她，甚至差点私定终身。（这。。也

《乐活女王》

太罗曼蒂克了吧) ...

光当想说的其实就是 世上有很多你不知的事，好玩的，不好玩的；旅程会让你发现一个又一个新的自己（有时自己都会吓一大跳）；只要你用心去做 你就一定能做好你想做的事，别人能做好的你怎么会不能呢。

一直到第二部分，才发现我们掉进圈套啦！

她说写那些好玩的旅途、花花绿绿的人都是为了吸引读者来到这一章！

什么

她们在为保护地球所倡导的

素食、环保、节俭

她无意看到全球变暖的速度预测，只需四年就会让北冰洋融化消失，而所带来的最终影响，就是环境恶化，人类灭亡。

而有了地球，才能乐活。

而为了使我们的旅行、生活、音乐、画画、生儿育女等等计划不被被迫终止！

她们先放下以上的一切，为保护我们的星球，开始行动！

怎么才能防止全球变暖呢？

她们查了大量的资料数据报告：

最关键的是素食。因为饲养的动物会打嗝、放屁，所释放的二氧化碳占总排放量的51%！！其远超于汽车飞机等交通工具的13%！！而饲养它们所需的粮食和水更是占到了70%！！而制造这些肉食，也会耗费大量的能源，如生产一磅牛肉要消耗两万公升的水，相当于一个人半年不洗澡，才能省下这么多水。

其实答案很简单，它就在每个人的餐桌上！

所以当下最要紧的便是素食。人们不吃肉了，就不会饲养那么多为填饱我们肚子的动物。

而且蔬菜水果这些素食足够提供人体所需的一切，并且它会使你的身体更健康，有了这些纯净的能量，头脑思想也会更加的畅通自由，很多名人都素食，爱因斯坦、达芬奇、富兰克林、释迦牟尼等等等等。

我们不需要残杀无辜的动物来让自己富足、健康与快乐，这种崭新的饮食，将以立即的经济、环境、道德、灵性与营养方面的帮助作为奖赏——托尔斯泰

女王说，她10年前就开始吃素，当时倒并不知于环保那么重要，只是很小就觉得吃动物是不对的事情...因此以后也不用担心如何向自己的孩子解释：为什么一边说动物是我们的朋友，而一边却要吃它们。

而我欢喜是书面上的一段话：“乐活这个词很好，因为看起来就很快乐。如果你过着素食、环保、纯净、简单和富有爱心的生活，快乐就会成倍地回报到你身上，但我想这个词还意味着很多奇思妙想，因为当你身体的能量变得纯净时，很多灵感就会源源不断地出现。”

到这里，这本书，这一切，龙宽用心良苦。这个有趣好玩又天真美丽的小孩，她是瓦尔米雅的礼物，也是我们的。

是的，我相信乐活女王说的这些，因为在看这本书过程中我很快乐，（我算买过不少书，但这种体验很少，所以一见自认不错的书就忍不住奔走相告）一开始就仿佛跟随龙宽的足迹去到了她去的所有地方。而看到后来，我坐不住了！竟决心开始改变我的生活方式和思维方式，因为我当然愿意乐活，（或许你不知，但这对我来说意义非凡。我领教过快乐的重要与不易。）而且非常想把它带给更多的人，让所有的人都开始乐活。我知道这很难，人有惰性和固定惯有的思维，很多人无肉不欢，怎能

《乐活女王》

轻易撼动影响，从而改变。但我愿意同女王她们一起努力，为自己和赖以生存的环境做点事。

所以看到这里的亲爱的你，有没有想要和我一起来呢？没关系，也不一定买书，（但书上介绍的种种方法较全面，你也会看明白、权威一点。）或者搞什么大事。只是希望你将看到的这些信息收纳，做一个快乐有爱的人，有爱才会快乐，快乐的人必定是个有爱心的人。只是将它提升一点点.你说呢？

一点点实事，我们也是拯救地球的超人。

不管你打算一周吃一顿素 一天吃一顿素 节约用水用电====也好，都是在为自己乐和活挽留机会，这也是全人类的责任吧。

毕竟有了地球，才有所有的可能。

除了这些，我还不知这本书，所之于我的全部意义，但我已经开始微微感觉到了。

GO!

23、这么长也写得不好（刚还改了一下）。但因这主题。。都是好孩子，节日快乐！

24、读到最后真的感动哭了

25、 2010.05-06

26、原来龙宽九段跟凤凰传奇是完全不一样风格的两个组合，我错了ORZ

27、蔬食，单车出行，DIY。节制购物，简朴生活。光当是个不错滴娃

28、怎么乐活只有一丁点，前面全是乐活之前的事，有点失望

29、之后我就每星期吃两天素了--

30、LOve~

31、去北京学习的期间，没敢多带书，唯带了这本。喜欢她的旅行经历，更喜欢那对这个星球满是爱的语言。以及可爱的文字可爱的画面可爱的手工还有可爱的生活态度。：)爱迪生画个灯泡真是太有爱了，彻底萌倒我了：P

32、说实话 真没有我期待的好 龙宽九带

33、中学时我可羡慕她了。

34、原先是看到这个书名起了想去读的兴趣。跟着那些文字一起去经历和感受。用那些轻快中带着些愉悦的语调叙述了那段旅途的生活。也许就是要这样边走边走着边看着，不留。提倡环保，爱素食，爱环保，爱地球。诠释了一种生活的态度，也有着一直行走的理由。你会爱上吗~

35、乐活女王~~在读第二遍~

36、书本身并没有太多值得读的东西，完全是因为龙宽这个人才翻开看。龙宽就是我内心最想要做的那类人，趁着年轻天南地北闯荡，永不失天真的想法但也一直具备不知哪来的一股强大力量。想拥有如你一般的勇气，踏出一步然后一直走下去。不爱碌碌无为毫无波澜的生活，我想到一个完全依靠自己的地方使自己变得比现在强大无数倍。

37、让人读了很想旅行的书

38、原来我知道龙宽是个唱歌的小女孩，现在才知道她这么有趣 有味道

39、世界上有看不见的美丽东西有存在着。

40、我也是因为她的歌偶然发现她的人相当可爱。现在着迷中。

建议楼主看看她的北京女孩在伦敦。很棒。看的心很痒。羡慕嫉妒但没有勇气去实践。所以她的书显得更吸引人了。

41、殊途同归 谢谢你提醒要恭敬 要热爱 要投入 要天马行空。。。

42、人生能有多复杂？自己想多了而已。

43、呵呵~到老了你也会带在身边

44、这么喜欢她的乐观随心的生活。我甚至梦到她~和她招呼~嘿 九段还好吗？

45、乐活！

46、有时候很喜欢看一些随笔，这些人不是大明星，通过他们的文字走进他们的生活，好像在跟一个陌生人交朋友。

47、少吃肉，多走路

48、吃素 = 环保 哟西！【旅行带来的乐趣好像从来没感受到过 怕是之前的都叫作旅游吧

《乐活女王》

- 49、很多想法理念与CT相似，所以容易产生共鸣。已逐渐开始食素。爱自己，爱生活！
- 50、8.2的评分是怎么上去的，取个旅行自传的名字好么，什么乐活，感觉坑死爹了
- 51、去科索沃那边的旅行真的很吸引人。后面的素食主义才让我知道 生产肉消耗的水、产生的废气很多很多。知道龙宽就是从这首歌《乐活女王》，很乐活~我正在 不用 一次性筷子。
- 52、第二次翻开，才把它看完。有机生活，健康生活~
- 53、我喜欢这本书，作者就像坐在我面前说着一路上的事，有画面感也交流她的看法。语调轻快。
- 54、很喜欢的一本书。
- 55、看了你的评论 我也有要写写评论的冲动了~~
- 56、那是相当喜欢啊、
- 57、有趣的书~有趣的女孩
- 58、最好玩儿的游记！
- 59、光当娃的世界。

1、从这本书的开头为了一个不确定的爱情飞去伦敦然后就呆下来，不禁莫名佩服龙宽的勇气。最羡慕她的就是两个字，勇敢。不管是独自一个人度过的那么多时日，还是一个人去科尔沃并对那里的小女孩或者大男孩产生感情。包括很勇敢得居然敢开玩笑似的结婚。然后想起自己对待旅行和未知的态度，本来觉得是因为自己喜欢什么事都井井有条安排得妥妥当当，其实是越长大越畏惧了那种未知，那种遇到什么样的未知情况自己处理不好的那种恐惧，最追究一点就是对于自己的不自信。不敢踏到新的领域中去，害怕事情的发展超出自己的控制。可是每场旅行下来，好像更多得认识到自己并且相信这个世界依旧存在着很多友善，明明自己就是有能力可以认识新朋友适应新环境啊。旅行成了很多人逃避现实的借口，很多人去路上寻找自己，去听听内心的声音。但是也让人成长得更快。看完这本书我看到的是一种勇敢。勇敢意味着内在的自信。但是造梦一般的环保，更多人是喊喊口号，初中作文里面还能写写那也是糊弄班主任用的。能够像龙宽那样巧妙处理掉那么多负面消息并且乐活下去的女王着实不多。至少我看到了一种精神力，更加深刻得了解到吃素的意思，而并不是当时那个想特立独行的自己。要试着去相信美好。相信生活中未知的美好。

2、龙宽，很久前听过她的歌，是用收音机，与九段组合那会儿《我听这种音乐的时候最爱你》有点惊到，因为特别。然新歌新人太多，没关注，乃至销声匿迹也不觉。一直到前段时间看邦妮博客，朋友那栏最下面，有个链接，龙宽。是那个龙宽吗？点开，是的。没写音乐，但提到乐活还有素食菜谱，甚至发了美素食的相片、烹饪方法。有点意思。后来出现个新书签售的消息，我想这么有趣的人书也不赖吧，遂赶紧在当当上面订了一本。前天书到了，昨晚一口气看完，因为停不下来，前大段讲的是光当（就是龙宽，光当是她设计的一个娃代表自己）去旅行。因为一个喜欢的男生到了伦敦，花了5月时间搞签证，就这样，在毫无盘算计划的情况下，龙宽就一人杀到了伦敦。（被不靠谱折腾的光当华丽丽惊到了吧）5天后，在厚厚的电话本找到号码。给那男生打了过去，那男的你猜说什么。：Things chenged，你的音乐梦想比我更值得追随，祝你好运。龙宽哭的发蒙。但很快振作，她真的按照他说的去搞音乐去了。在报纸上登了征乐队消息，真的有人打电话来，很多。最后进4个乐队，而最终在其中一个留了下来，他们晚上去酒吧演出，后被人挖掘签了唱片公司，想来应该圆满了，但事实是，公司不管生活费的，所有人除了演出还得有一份赖以生存的工作，而刚好那时龙宽9个月的签证到了，倒霉的是，移民局因为更换电脑系统，所有签证得压上一年才能办理，没有签证就意味着找不到正式的工作，所以无依无靠的她成了临时工，刷盘子、为病人服务、扫地等等，很辛苦也很无助，但龙宽熬了下来（有梦想坚持这点很靠谱让你不觉对照自己）后来乐队终于出专辑了，签证也办下来，生活好起来，而龙宽却打算走了如她所说 饱暖生闲事 她真就挥挥手离开伦敦去西欧各国旅行去了（Cool！）而这3年，龙宽连那个牵引她到这儿的男生一面都未见，但她仍感激。接下来的旅行非常有趣，她不去一般游客去的地方，而是直接深入到核心，去当地的村子，也不打车，全靠半路拦车，结果很好运，每次都搭到车，去了想去的地方，结识了非常朴实善良热情的当地人，其中小女孩居多，而且遇到了2个纯洁的男孩，非常喜欢她，甚至差点私定终身。（这。。也太罗曼蒂克了吧）...光当想说的其实就是 世上有很多你不知的事，好玩的，不好玩的；旅程会让你发现一个又一个新的自己（有时自己都会吓一大跳）；只要你用心去做你就一定能做好你想做的事，别人能做好的你怎么会不能呢。一直到第二部分，才发现我们掉进圈套啦！她说写那些好玩的旅途、花花绿绿的人都是为了吸引读者来到这一章！什么她们在为保护地球所倡导的素食、环保、节俭她无意看到全球变暖的速度预测，只需四年就会让北冰洋融化消失，而所带来的最终影响，就是环境恶化，人类灭亡。而有了地球，才能乐活。而为了使我们的旅行、生活、音乐、画画、生儿育女等等计划不被被迫终止！她们先放下以上的一切，为保护我们的星球，开始行动！怎么才能防止全球变暖呢？她们查了大量的资料数据报告：最关键的是素食。因为饲养的动物会打嗝、放屁，所释放的二氧化碳占总排放量的51%！！其远超市汽车飞机等交通工具的13%！！而饲养它们所需的粮食和水更是占到了70%！！而制造这些肉食，也会耗费大量的能源，如生产一磅牛肉要消耗两万公升的水，相当于一个人半年不洗澡，才能省下这么多水。其实答案很简单，它就在每个人的餐桌上！所以当下最要紧的便是素食。人们不吃肉了，就不会饲养那么多为填饱我们肚子的动物。而且蔬菜水果这些素食足够提供人体所需的一切，并且它会使你的身体更健康，有了这些纯净的能量，头脑思想也会更加的畅通自由，很多名人都素食，爱因斯坦、达芬奇、富兰克林、释迦牟尼等等等等。我们不需要残杀无辜的动物来让自己富足、健康与快乐，这种崭新的饮食，将以立即的经济、环境、道德、灵性与营养方面的帮助作为奖赏——托尔

斯泰女王说，她10年前就开始吃素，当时倒并不知于环保那么重要，只是很小就觉得吃动物是不对的事情....因此以后也不用担心如何向自己的孩子解释：为什么一边说动物是我们的朋友，而一边却要吃它们。而我欢喜是书面上的一段话：“乐活这个词很好，因为看起来就很快乐。如果你过着素食、环保、纯净、简单和富有爱心的生活，快乐就会成倍地回报到你身上，但我想这个词还意味着很多奇思妙想，因为当你身体的能量变得纯净时，很多灵感就会源源不断地出现。”到这里，这本书，这一切，龙宽用心良苦。这个有趣好玩又天真美丽的小孩，她是瓦尔米雅的礼物，也是我们的。是的，我相信乐活女王说的这些，因为在看这本书过程中我很快乐，（我算买过不少书，但这种体验很少，所以一见自认不错的书就忍不住奔走相告）一开始就仿佛跟随龙宽的足迹去到了她去的所有地方。而看到后来，我坐不住了！竟决心开始改变我的生活方式和思维方式，因为我当然愿意乐活，（或许你不知，但这对我来说意义非凡。我领教过快乐的重要与不易。）而且非常想把它带给更多的人，让所有的人都开始乐活。我知道这很难，人有惰性和固定惯有的思维，很多人无肉不欢，怎能轻易撼动影响，从而改变。但我愿意同女王她们一起努力，为自己和赖以生存的环境做点事。所以看到这里的亲爱的你，有没有想要和我一起来呢？没关系，也不一定买书，（但书上介绍的种种方法较全面，你也会看明白、权威一点。）或者搞什么大事。只是希望你将看到的这些信息收纳，做一个快乐有爱的人，有爱才会快乐，快乐的人必定是个有爱心的人。只是将它提升一点点.你说呢？一点点实事，我们也是拯救地球的超人。不管你打算一周吃一顿素一天吃一顿素节约用水用电====也好，都是在为自己乐和活挽留机会，这也是全人类的责任吧。毕竟有了地球，才有所有的可能。除了这些，我还不知这本书，所之于我的全部意义，但我已经开始微微感觉到了。GO!

3、生产一磅牛肉要消耗两万公升的水，相当于一个人半年不洗澡，才能省下这么多的水。（P196）——这么凶书的前半部是作者自己的旅行游记，后半部是一些环保的建议。少吃素，确实很有意义

。110424下外公家

4、终极美好生活，从每周吃顿素开始 李东禹聪明人往往小时都爱闹腾，几乎经历所有，转而追求本质的纯真。娱乐圈因为就在眼皮子底下，明明白白的榜样俯首皆是：许巍、王菲、郑钧、周迅、大小S.....现在最新的一个是：龙宽。在新书《乐活女王》里，龙宽活生生剖析了自个儿从坏小孩变成好小孩的光荣历程：开始的时候为了爱情摇滚个性全世界到处跑在各个能落脚的地方找自己的价值；后来发现自己的最大价值是爱爱爱，从而化身“乐活女王”。故事很简单，但给龙宽独立小女人的口气讲出来却别有一番风味。很多独立女性文艺工作者都善于用这种语气来阐述复杂的生活和纯洁的梦想，龙宽在这基础上加了点儿内地姑娘的不吝和幽默，读起来更顺口有趣，比如她将之前的组合比作“爱下围棋的日本人”。蔡康永在教育陈汉典如何回答问题的时候曾说，要说故事，不要说道理。讲道理的太多人们越听越恶心，摆事实确是单蹦几个没一个重复充满新鲜感。龙宽充分理解了这话，整本书没什么空口说的白话，全是一个个活蹦乱跳的故事：如何去英国如何组乐队如何变成好孩子。而且这书内容颇丰，里面包含了一个女文艺青年的成长日志、一部旅行故事集、一堂爱家爱生活的手工课、一本乐活知识词典。大多媒体一提“乐活”便是今日不开车、买高级环保袋.....的概念话和高档次，让很多想乐活但是又不开车不养花的人（尤其是没太多钱的文艺小青年们）除了在Blog上加个全球绿色组织的图标外，不知道还能做什么更多的贡献。龙宽的《乐活女王》除了在文字故事上讲究摆事实外，在“乐活”这么虚的概念上也给真正想乐活的素人指了条明路：素食或周一请吃素。对于吃素和乐活的关系，龙宽更是阐述得头头是道，起码能让你明白吃素还能为地球健康可持续发展做出什么贡献。比如：生产一公斤牛肉，相当于一辆汽车行驶250公里的碳排放量，足够一颗100W的灯泡亮20天，所以一个开吉普的素食主义者比骑自行车的肉食者更环保。“绿色生活乐活生活健康生活”，在《乐活女王》之前，虽然各个渠道都在宣扬，但真正在市面上能看得见说“乐活”的却不多，除去那本现在办得要死不活叫《乐活》的杂志，更多的“乐活”图书出自于台湾或国外。或许是人们在解决温饱以后才会想想如何让明天更美好。但是聪明人往往引领时代，心灵的平静和本质的纯真才是人类快乐的最终源泉，“乐活女王”再次挖掘了我们心里梦幻的终极美好生活：很简单，从每周吃顿素开始。

章节试读

1、《乐活女王》的笔记-第26页

但那时候我总是望着火车开来的方向，当火车头在铁轨上出现的那一刹那，我望着它射出的灯光对自己说，那就是我的希望，无论要等待多长时间，希望总会来的，它会带我到另一个地方。我也在等着我的希望，不知道要等多久才会到另一个地方，因为我已经等的很久了。

2、《乐活女王》的笔记-第224页

i have a dream. 我有一个梦想。
i dream that all the world will become peaceful. 我梦想全世界都将变得平静。
i dream that all the killing will stop. 我梦想所有的杀戮将停止。
i dream that all the children will walk in peace and harmony. 我希望所有的孩子将生活在和平与和谐
i dream that all the nations shake hands with each other. 我梦想所有国家相互握手
protect each other and help each other. 互相保护，互相帮助。
i dream that our beautiful planet will not be destroyed. 我希望我们美丽的星球不会被摧毁。
it takes billion,billion,trillions of years to produce this planet. 它以亿元，亿，万亿年生产这个星球。
and it's so beautiful,so wonderful. 它是如此的美丽，如此美妙。
i dream that it will continue. 我的梦想，它将继续。
but in peace,beauty and love,yeah?that is my dream. 但在和平，美丽与爱，是吗？这是我的梦想。

3、《乐活女王》的笔记-乐活女王

p69 一个人在完全依靠自己的时候才是最安全的。
p110 我一下子清醒地意识到，把你的好奇心收起来吧，把别人痛苦的回忆当成故事来听，是多么令人讨厌的事情。
p150 我已经不能再回到这里打乱你们的生活，因为我没有办法改变自己的生活轨迹，在我的心里找不到足够的勇气，留在我曾经梦想过的幸福家园。

4、《乐活女王》的笔记-第222页

世界上有看不见的美丽东西有存在着。

5、《乐活女王》的笔记-第18页

我突然成了伦敦街上的美人儿。
突然，不管我走到哪里，都会有人用奇特的目光看我。经常是些不很善于开玩笑的男人，特别认真、眼睛闪着光对我说，“you have a beautiful face.”
更好玩的是，很多人都不跟我说话，而是凝视半天以后，走上来对我身边的朋友扔下一句“请你好好珍惜她”，就走了。
我一开始觉得新鲜，后来就特别特别陶醉了。天天沉浸在被爱慕被追捧的幸福感觉里不能自拔。而且十分清楚要抓紧时间享受----以后回国了估计就没这种待遇啦。哎。。。怪不得在国外流行的都是单眼皮女生，这样的感觉能不新鲜能不陶醉吗？

6、《乐活女王》的笔记-第2页

尽管从望远镜里，我看到这里的人们还在做着一些奇怪的事情，比如本来这个地方有红色、黑色、白色、黄色、棕色.....各种各样的人，很有趣，但有时候红的不喜欢白的，白的又说黑的不好，黄

《乐活女王》

的又讨厌棕的.....弄得一团糟。然后大家都把漂亮的烟火变成各种武器，你打我，我打你.....还有，不知道谁那么好心，设计了漂亮、丰富多彩、各有不同的动物和花草树木放在这里，让这儿的人可以得到灵感，可以有伙伴一起玩，有漂亮的东西可以看，不至于太无聊。然后大家就把会动的都吃掉，不会动的都砍掉.....这段介绍地球的很有意思，大家就把会动的都吃掉，不会动的都砍掉，一语道尽啊!

7、《乐活女王》的笔记-第16页

脸上涂上一层白，两个眼睛涂了大大的比熊猫还要黑的眼圈，唇膏也用黑的。出门之前，除了把头发立起来，还喷一层绿色。

后来，我发现自己大错特错。街上的人不仅很把我当回事，而且反应还很强烈，有好多人和我打招呼，还有人冲我大喊大叫。

再后来，我发现这种打扮原来有个名字叫“哥特”，而且都是二十年前的玩艺了，大大地吃了一惊。

后来实在受不了当街上的流动免费马戏团了。哈哈，好想看看当时的作者，只可惜旁边只有一副画图配着，如果有照片那就更有效果了!

8、《乐活女王》的笔记-第1页

其实我没那么关注素食，我实在离不开肉，但是我很喜欢他去科索沃时候“结婚”的经历。挺大开眼界的。

9、《乐活女王》的笔记-第67页

看了之后羡慕的是那种对生活的姿态。

对比自己现在的生活态度，残缺的不是一些些。那是对待这个世界的观念和看法，以及如何生活的更加的肆意。总是想着要更幸福一些，可是幸福的定义是什么。总是计划着许多的计划，却又缺少了实践的勇气。周围能接触到的人群，没有饱含浓烈的热情。而我也总是喜欢躲在自我的世界里。隐藏自己。

就如书中写道，要挖掘自己的每一面。现在的生活中，自我的隐藏和压抑好像成了必然的习惯。怎么样去更好的对待自己的生活。不躲避不害羞不胆怯。

独自一人的生活，学着善待自己。去看那些风景。有很多梦想，但不是每个地方都能承载的了如许多的梦想。如果被另眼相看，请努力做自己。你是那么勇敢。

当决定启程时，就已经勇敢的迈出了一半。在路上的时光，很美。

打破自我的封闭世界，去融入这个世界，感受最淳朴的生活。

都是突兀地碎碎念。

《乐活女王》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com