

从现在开始,我们将节能摆在第一位,自创弹性空间,乐观享受生活:减少开车的次数,能走路尽量走路;坚持物品循环利用,严格控制能源消耗,过一种健康、清新、自在的生活。

# THE UNPLUGGED LIFE STYLE

## 不插电的生活方案

文\_龙菲平 责任编辑\_杨紫婕

“不插电”生活又称“离网”生活,起源于“离网发电”(指采用区域独立发电、分户独立发电的离网供电模式)。这种生活的最大特点,是不依靠公共供电网电能来驱动生活用品。但现在,不插电生活已经引申到断绝平时经常使用的通讯工具、高科技电器、电子设备,回归到简单、质朴、健康、环保的生活方式中去。

### 家务劳动：运动新体验

为了增加运动量，很多人去办健身卡、游泳卡，殊不知最有效的运动其实就是家务劳动。

美国哈佛大学和斯坦福大学的专家们曾对家务劳动与健康的关系做过专门研究，列出了家务活的能量消耗表。扫地15分钟约消耗60卡路里热量；手洗衣服1小时约消耗190卡路里热量；烫衣服45分钟约消耗180卡路里热量；擦玻璃窗30分钟约消耗150卡路

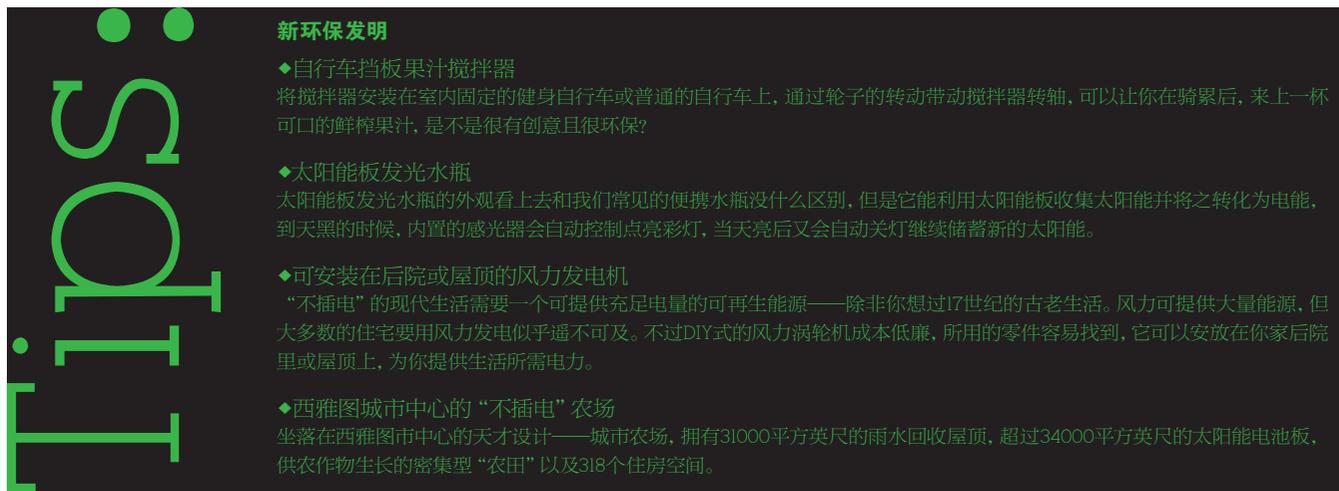
里热量；用吸尘器吸尘30分钟约消耗120卡路里热量；洗碗碟15分钟约消耗45卡路里热量；收拾物件10分钟约消耗30卡路里热量。

通过点点滴滴的家务劳动，每周约能多消耗2000卡路里的热量，因患心血管病而死亡的可能性就会比不做家务劳动的人低75%，寿命也可延长5年—10年。

要把乏味单一的家务劳动变成健身活动，增加劳动的乐趣，譬如扫地等以腰腿用

力为主的劳动，可以边扫地边进行扭腰的活动；淘米时，可用左右手轮流进行，带动肩部的摆动；以站姿为主的家务，可以有节奏地上下左右摆动腿部；以坐姿为主的家务，可以有节奏地耸动颈部、肩部。上街购物时，也可以利用走路、上下楼梯的机会，进行腿部锻炼。

不用洗碗机、不用洗衣机、不用吸尘器，一样可以做到最好，而且还锻炼了身体。这种好事何乐而不为呢？



#### 新环保发明

- ◆自行车挡板果汁搅拌机  
将搅拌机安装在室内固定的健身自行车或普通的自行车上，通过轮子的转动带动搅拌机转轴，可以让你在骑累后，来上一杯可口的鲜榨果汁，是不是很有创意且很环保？
- ◆太阳能板发光水瓶  
太阳能板发光水瓶的外观上去和我们常见的便携水瓶没什么区别，但是它能利用太阳能板收集太阳能并将之转化为电能，到天黑的时候，内置的感光器会自动控制点亮彩灯，当天亮后又会自动关灯继续储蓄新的太阳能。
- ◆可安装在后院或屋顶的风力发电机  
“不插电”的现代生活需要一个可提供充足电量的可再生能源——除非你想过17世纪的古老生活。风力可提供大量能源，但大多数的住宅要用风力发电似乎遥不可及。不过DIY式的风力涡轮机成本低廉，所用的零件容易找到，它可以安放在你家后院里或屋顶上，为你提供生活所需电力。
- ◆西雅图城市中心的“不插电”农场  
坐落在西雅图市中心的天才设计——城市农场，拥有31000平方英尺的雨水回收屋顶，超过34000平方英尺的太阳能电池板，供农作物生长的密集型“农田”以及318个住房空间。

### 玩：感情的纽带

每天抱着电脑、守着电视，这是大部分现代人的业余生活写照。各种网络聊天工具和电子邮件充斥着人们的生活，人与人面对面的交流沟通越来越少。如果没有电脑、离开电视，我们还可以做什么呢？

参加户外活动：

在周末走出户外，与大自然亲密接触，这是越来越多年轻人的选择，各类户外旅游网站办得热火朝天，如绿野网，每周有几十项活动发起，而报名的人数却只增不减。据一些户外运动俱乐部统计，近年来参加户外运动的会员成倍增加，新增会员中，将近四

分之三都是在办公室工作的年轻人。

户外活动的形式五花八门，有远足、露营、登山、穿越峡谷、钓鱼、烧烤、骑自行车等等，强度不一，每个人可以根据自己的情况进行选择。整整一周，要么是挤在公交车里，要么是坐在办公室里，周末来到户外，感受大自然的气息、欣赏美景、消耗无处释放的体力，是最好的放松方式。

户外活动不仅可以锻炼身体，也是结交新朋友，加深和老朋友感情交流的好方式。在户外活动中，更能体会互帮互助、团结友爱的可贵精神，这对于现代都市人的情感缺

乏是一种良好的补充。

举办各类比赛项目：

联系几个朋友带上自己的家人，来一场友谊赛，无论是乒乓球、羽毛球，还是篮球、排球，甚至保龄球，都可以赛上一场。小孩可以比腕力，或者以家庭为单位进行拔河比赛、接力赛，在笑声中度过一个愉快的周末。

想想有多久没有一家人出去散步了，有多久没有一家人坐在一起分享一本精彩的小说了，有多久没有举办一场家庭演唱会了，电脑、电视在带给我们快乐的同时，也让我们失去了很多亲情交流的机会。



### 食：回归自然

米饭：相信很多人已经习惯用电饭锅做饭，把米一淘，放上水，插上电就不用管了，基本上没有什么技术可言。如果不用电饭锅做饭，可就要讲点技术了，相比电饭锅，高压锅做出来的米饭更香，而用高压锅的关键是开锅之后一定要调成小火，否则压力太大会把水份过多地排出来，增加了危险。

如果做小米粥则切记不可用高压锅，因为小米粒易堵住排气孔，进而造成危险。

炖汤：从《刘太医谈养生》这本书热卖开始，慢炖锅就出现在我们的面前，确实，用这种锅炖汤给生活带来了方便，但却没有用瓦罐炖汤的那种令人想念的香味。这个季节正是产莲藕的季节，用小火给自己炖上一锅莲藕排骨汤，让肉汤的香气飘满整个房间，听着咕嘟咕嘟的沸腾声，体会一种久违的幸福。

火锅：电磁炉已经成为家庭火锅的常用电器，但那些老字号的火锅店依旧用古老的边炉，烧的是炭火，当火力不足的时候，会加上一个小烟囱。我们总是担心电磁辐射带来健康危害，选择古老的边炉则可免除这种担心。

建议：1.多吃五谷杂粮，比如煮的玉米、蒸的红薯、熬的杂粮粥等；2.适当生吃蔬菜，因为蔬菜中所含的维生素C加热后容易被破坏，所以适当生吃蔬菜可以补充这类易受温度影响的营养素；3.少吃油炸、烧烤食品，这类食品里多含致癌物质，不利健康。 **MCE**