

破解城市“垃圾围城”的难题，不仅需要政府和相关企业的积极作为，更需要每个个体和全社会的参与。如今，一种新的生活方式——“零浪费”正在兴起。“零浪费”不是指没有任何垃圾，而是在生活中尽量避免一些不必要垃圾的产生。越来越多的有识之士正从我做起，把生活垃圾变废为宝、物尽其用，实现生活垃圾处理的无害化、减量化、资源化。余元就是这样一位实践者，她创造了三个月产生两罐小玻璃瓶垃圾的奇迹，令许多人赞叹。余元是如何实现垃圾减量的？请跟随笔者走进她的“零浪费”生活——



## “90后”女孩： 我的“零浪费”生活

董佳莹

今年27岁的余元曾在北京一家外企工作。去年，她辞职放弃了还算不错的薪水，和她的男友Joe用实际行动践行垃圾减量、分类处理的生活。

“当时，我想给自己一个挑战，尽可能减少自己的生活垃圾。3个月的时间里，我们产生的生活垃圾，只有小小的2个杯子那么大的玻璃罐那么多。”余元对笔者说道。

这两个玻璃罐中的垃圾有桶装水的密封胶套、用过的膏药、药片盒、玻璃瓶上的广告标贴、还有快递包装袋、商品袋、零食袋等。两个人、3个月，产生了两罐500ml的垃圾，这听上去令人不可思议，但余元有一套属于自己的垃圾减量方法。

余元说：“我发现，我们在日常生活中需要有意识购买、使用和处理自己的东西，比如买东西时尽可能买一些可以反复使用或者纯天然材质的，这样可以自然降解。我还会更多地考虑买二手物品，以延长物品的使用寿命。”出门吃饭，余元会带上自己的便当盒和餐具；去菜市场买菜，她会用自己的布袋代替塑料袋；平时常用的牙膏、沐浴液，她会用无添加的原料亲手去做，做出来的东西可以降解，不会产

生垃圾。

余元还用一个个不锈钢的容器把日常的厨余垃圾攒起来，放在冰箱中冷藏7到10天，然后，把这些厨余垃圾倒进用收纳箱做好的堆肥桶中，在收纳箱的四周打好孔，保持空气流通，最后，把这些垃圾与泥土、干树叶一起搅拌均匀，经过2个月的自然分解后，就能把食物残渣变成黑金土肥料。

余元说，“零浪费生活提倡6R原则，即Refuse, Reduce, Re-use, Repair, Recycle, Rot。（拒绝、减少、重复使用、维修保养、回收、分解），其实，这是鼓励大家少回收，少产生垃圾，从源头做到垃圾减量，而不是依赖回收。”

一次偶然中，余元在网上看到了一种能反复使用12年的卫生巾。这种卫生巾可水洗，每次只需要用热水消毒3-5分钟，就能循环使用。“其实我最开始去买它是带着一种好奇心，但后来发现真的很好用，可以帮助我减少非常多不必要的垃圾。”现在，余元已经把它变成了自己的日常生活用品之一。

其实，余元也曾经是疯狂狂的消费者，她最早居住的15平方米的出租屋里可以塞上四五百件衣服，来个人连落脚的地方都没

有。但是两年前，余元在网上看到，一个美国家庭一家四口一年只产生一个罐子垃圾的视频，令她非常震惊，意识到原来世界上竟然有“零浪费”这种生活方式。

这件事情令余元开始反思，她决定彻底改变自己原来的生活方式。于是，她带着1/10的东西和男友搬到了北京三环的一套60平方米的房子，两人开始了减少日常生活垃圾的尝试，从源头上减少垃圾的输出。他们把垃圾堆里的红色躺椅捡回家，用4元钱在市集上收集到一双牛皮鞋。

现在，这对小情侣在北京南锣鼓巷开了一家名叫THE BULK HOUSE（零浪费无包装商店）的小店，继续倡导“零浪费”生活，用不锈钢吸管代替塑料吸管，还把用过的米袋子旧物改造成时尚手包、背包，把旧布料做的衣服和枕套，用闲置纸盒邮寄快递，受到了顾客欢迎。

余元说：“我们身边的朋友、家人也多多少少受到一些影响，现在他们出去买东西都会带上自己的布袋子，平时尽量少点外卖。其实‘零浪费’并没有我们想象中那么复杂，把‘零浪费’拆成多个小的步骤，然后从日常生活中一点点去尝试它、完善它、践行它，就会发现它其实很简单。”



余元（左）邀请零浪费先驱者Bea到中国做分享

余元的零浪费无包装商店  
左上题图：装满垃圾的玻璃罐

生态文明建设是关系中华民族永续发展的根本大计。回顾中国发展历史，我们可以清楚地看到，在中国历史上生态兴则文明兴，生态衰则文明衰。因此，我们要站在对历史负责的高度，全面推动生态文明建设。其中，生活方式历来是生态文明建设最直接、最有影响的建设内容，涉及到我们面对大自然的科学态度的问题。

为了全面促进生态文明建设，必须从我们生活中一点一滴的具体事情做起，全面推动绿色生活，促进绿色发展，实现生产系统和生态系统循环链接，倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，反对奢侈浪费和不合理消费。既保障我们广大老百姓对美好生活的正常需要，也尊重自然规律，在持续推动经济社会可持续发展的同时，尽可能减少人类活动对大自然的不合理影响，主动以绿色生活方式的倡导、推广与普及，降低不必要的自然资源消耗。

所谓绿色生活方式，就是通过倡导居民树立绿色生活理念，使用绿色产品，参与绿色志愿服务，积极践行绿色生活文化，使绿色消费、绿色出行、绿色居住、绿色文明成为广大民众的自觉行动，让人们在充分享受绿色发展所带来的便利和舒适的同时，积极履行可持续发展的历史责任，实现人与自然、环保、节俭、健康的生活方式。

全面树立绿色生活理念，倡导绿色生活方式，首先需要在思想观念上来一次历史性转变，要通过舆论引导、学校教育、社会行动、制度保障、监督约束等各种方式，强化全社会绿色发展意识和公民的环境意识，推动全社会逐步形成绿色消费风尚和绿色生活方式。

其次，要制定出台严格、具体的指导绿色生活方式的政策法规，确实让绿色生活落到实处。近几年，我们在遏制工业污染、农业面源污染、城镇大气污染等领域制定出台了大量行之有效的政策法规，全面促进了环境污染治理，使生态环境保护工作发生了历史性、转折性、全局性的变化，生态环境质量开始出现持续向好的局面。但是，在绿色生活方式领域，严格、规范、全面、系统的政策法规建设需要进一步加强。只有用更加明确、规范的制度约束与引导，绿色生活方式的建立与完善才能够迈向更高的发展阶段。

要实现全社会消费行为绿色化，迎接绿色生活时代，需要从我做起，从生活中的点滴事务做起。既要从消费端发力，反对与制止奢侈浪费和不合理消费行为，如推行“光盘行动”、禁止“过度包装”、治理快递垃圾、建立3公里以内步行上下班制度、家庭生活垃圾分类处置制度、国家公职人员带头绿色出行制度等，又要通过全面倡导与舆论引导，在全社会养成自然、环保、节俭、健康的生活习惯，践行勤俭节约、低碳环保的绿色生活方式，影响并带动身边更多的人按照绿色生活理念改变生活方式，将绿色生活方式融入到我们越来越多的日常生活中。（作者系河南省社科院原院长）

## 绿色生活从我做起

张占仓



## 极简低碳 流行新时尚

张榕芳



简约适度、绿色低碳的生活方式正在成为一种新时尚。越来越多的人通过极简生活、垃圾分类、积极参与环保公益事业等方式，身体力行地践行着自己的环保理念。

### 极简生活悄然兴起

与一些过度消费行为不同，在当代年轻人当中，正悄然流行着一种以极简主义为理念的生活方式。

对物品做减法极简生活践行者的第一步，做减法并不意味着不消费，而是在日常生活中，消费选择更侧重于品质，诸如减少服装等生活用品的重复购置，以可多次使用的水杯代替一次性纸杯等，这些做法可以减少许多不必要的垃圾。

曾有人在网上发起了“30天极简挑战”。这个挑战的规则是，第一天舍弃一件物品，以后的每天逐日增加一件舍弃的物品，直到月底的三十件。但这个挑战发起者的初衷并不是为了让人盲目地丢弃东西，她希望大家提高物品利用率，如

果这件物品仍可以为他人提供价值，就不要草率地将其丢弃，要尽最大能力减少舍弃的物品对周边环境的影响。

创建于2012年的极简生活豆瓣小组，到目前为止，已有10多万名成员。这些成员在小组里分享自己的极简经验和心得，例如如何处理旧衣物，如何提高物品利用率，这些讨论更好地普及了低碳环保的生活方式。他们的行动无形中也对周围人产生了影响，提醒大家更加关注环保的细节。

### 垃圾分类落实到户

对垃圾进行有效处理是一件非常重要的事情，其中通过对垃圾分类管理，可以最大限度地减少垃圾处置量，实现垃圾资源的利用，从而改善生存环境。

成都市成华区水畔经典小区从2016年12月开展垃圾分类工作至今，共设置了6个分类投放点，6个可回收垃圾桶，6个有害垃圾桶，12个其他垃圾桶。小区居民将已经分好的垃圾贴上自家的二维码，将

其投入到分类垃圾箱后，会有服务人员巡回分拣后，精确跟踪垃圾是否分类正确。不同的可回收垃圾对应不同的积分，小区垃圾分类工作人员会为居民们认真核对积分，对正确参与垃圾分类的居民进行积分奖励，对分类错误的居民，工作人员会上门讲解。现在，对垃圾进行分类成为了居民日常生活的一部分，小区的生活环境也得到极大的改善。

### 环保公益人人参与

大学生参与环保公益事业，反映了中国年轻一代环保意识提高。

来自山西大学的创客团队，通过调查发现，山西省交城县石候村有超过70%的农户进行玉米种植，在以焚烧为主的传统秸秆处理方式被禁止后，有大量秸秆废弃田中，这不仅影响耕地，还会引发虫害。因此，由大学生组成的创客团队建立了“强本替用”项目组，利用剩余的玉米

将这种新型玉米秸秆利用方式投入到农户的生产中。据悉，当地农户王贵利用秸秆还田，仅一户累计处理玉米秸秆约12.5吨，减少玉米秸秆焚烧产生的二氧化碳排放量约15.78吨。而凭借新型玉米秸秆产品保水保肥的作用，山区绿化树苗存活率提升了10%-15%。由于保水保肥产品生产过程无废料、无污染，在节能的同时，在一定程度上还解决了土壤板结的问题。

热心环保公益也不只是年轻人的专利，在上海市宝山区“绿色社区，环保同行”的公益项目中，可以看到许多老年人的身影。社区邀请环保讲师，对居民关心的环境问题互动问答。吴淞新城小区的居民，在有经验的园艺师的指导下，将废旧轮胎和绿色植物、蔷薇藤蔓等结合改造社区的绿化，还将废弃的共享单车回收再利用，建造了废旧自行车棚。

题图左：绿色生活创造美好环境。图为人们在安徽石台县七井山游玩

题图右：旧轮胎美化小区环境 据百度