

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带、用过的膏药、药片盒、玻璃瓶上的广告贴标、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，而不只是依赖回收。”

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，余元也曾是个疯狂的消费者，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平方米的小房子里，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，积淀绿色生活文化，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，实现人民自然、环保、节俭、健康的方式生活。

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上更高的发展阶段。

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们盲目地丢弃东西，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个可回收垃圾箱、6个有害垃圾箱、12个其他垃圾箱。小区居民将已经分好类的垃圾贴上自家的二维码，将

其投入到分类垃圾箱后，会有服务人员运回分拣厂后，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的提高。

来自山西大学的创作团队，通过调研发现，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，还会引发病虫害。因此，由大学生组成的创作团队建立了“强本秸用”项目组，利用剩余的玉米秸秆研发保水抗旱的农业填充类产品，并

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进行互动问答。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