



“无痕山林”“零浪费”、不用吸管、自带购物袋、自带咖啡杯、极简主义、绿色消费……

“无痕生活”，就是最美的绿色痕迹

中国妇女报全媒体记者 张峥

“今年我做到了不吃外卖”“我已经两年不买新衣服了”“我家不用任何一次性产品，尽量不消耗纸质类”……在“95后”环保博主“壹个袋子”创建的“无痕生活”豆瓣小组中，许多年轻人分享了自己力所能及的方式参与环保的经历。如今，小组内成员已有3万余人，他们的绿色理念就是：希望“无痕生活”能最大限度减少生活对环境的冲击。

积极响应垃圾分类、自带购物袋去超市购物、不使用吸管、自带咖啡杯……如今，奉行极简主义、“无痕生活”的环保理念，已经不是少数人的行为，这一届年轻人正在吃、穿、住、行、用、游等方面融入绿色、低碳、可持续的时尚标签。

“无痕山林”：我的垃圾我带走，不留痕迹只留回忆

近几年，徒步、骑行、登山、露营等户外休闲活动日益风行，但一些游客乱扔垃圾破坏环境的事情也屡屡发生。对此，多地管理部门开始与专业人士、民间团体合作引入“无痕山林”理念。北京市园林绿化局有林和种苗管理处处长曾小莉介绍：“‘无痕山林’是从国外引入的概念，提醒人们在自然中活动时，应关注并身体力行地保护与维护生态环境，适当处理垃圾并保持环境原有风貌。”

不止收拾垃圾，“无痕山林”还有更丰富内涵，它包括七大准则：事前充分的计划与准备，在承受力范围内的地点行走宿营、适当处理垃圾、保持环境原有的风貌、减少用火对环境的冲击、尊重野生动植物、考虑其他使用者。此外，“无痕山林”还有两个最重要核心理念：对环境的“尊重”和“最小冲击”，实现人与自然的和谐相处。

2020年8月，北京率先在西山国家森林公园试点“无痕山林”行动，此后逐步在全市31家森林公园推广。该活动旨在倡导人们在山林旅游和进行各种户外活动时，不留垃圾，不破坏自然环境，提醒人们离开旅游地后就像没来过一样的“无痕”。为此，西山国家森林公园准备了近万个可降解垃圾袋，免费发放给入园游客，游客在游园过程中将自身产生的垃圾装入可降解塑料袋内，游览结束后将垃圾送至指定地点称重，重量达到500克可免费获赠一张公园门票。

“我的垃圾我带走，西山国家森林公园的‘无痕游园’活动是北京山地型森林公园开展垃圾分类的一次有益尝试。”曾小莉说，“希望借此让越来越多的游客知道、接受并践行‘无痕山林’理念，能主动携带垃圾袋，随身收集垃圾，把垃圾带到山下并分类投放。”

中国妇女报全媒体记者了解到，除北京外，“无痕山林”行动也陆续在多地开

花。在山东，志愿者们经常定期深入山涧陡坡，捡拾烟头、烟盒、矿泉水瓶等垃圾；在兰州，兰州大学绿队徒步营的大学生们穿越金牛古道时，普及“无痕山林”，宣扬绿色环保，团队所及之处不带走一片树叶，原地休息不留下一丝垃圾。在广东，肇庆市生态环境局等单位组织开展了“只带走照片，只留下脚印”的志愿活动，邀请自然之友讲师和资深户外达人现场讲解“无痕山林”理念，倡议到户外家庭从自己做起，践行低碳环保生活。今年6月，2022首届长三角露营大会还发起了《绿色无痕露营环保公约》，倡导绿色无痕的露营新生活，提醒游客减少使用洗涤剂和一次性用品，不伤害一草一木，不留下一片垃圾，不留痕迹只留回忆，让无痕露营成为自觉行动，共同守护绿水青山。

“越靠近自然，越心生敬畏。”一位参与“无痕山林”活动的驴友表示，“我是自然的受益者，我也愿成为自然的守护者。给自然无痕，是人类留下的最美痕迹。”

“零浪费”、自带杯：超七成年轻人主动关注绿色消费

和象征环保的绿色大门合个影，购买一袋“可持续咖啡”，带走一只天然除臭膏的同时开启可持续生活之旅……在北京北锣鼓巷胡同里，京城首家聚焦“零浪费”生活场景的“零浪费”无包装商店，被很多年轻人视为新“打卡”地。从“零浪费厨房”里的各种食器、厨具，“零浪费浴室”里的沐浴刷、香皂，再到“零浪费旅游”可便捷携带的东西，该店每个区域都有手写标签展现商品背后的可持续理念。一名店员介绍，“零浪费”是一种生活方式，店内很多产品都是主理人团队研发生产的，用料天然环保，使用后产生的污染大大降低，这样从源头开始减少垃圾的产生，物尽其用，也让生活更加精简和高品质。

“95后”北京女孩杨乐就十分认同这种“零浪费”生活理念，“在未来，材料应来源于自然并回归于自然，把生态理念融入设计过程，就是人类反哺自然的过程。这是我第一次了解这样的可持续生活理念，原来触手可及的一些小事也可以很环保，能一起给地球‘减负’真的很酷。”

根据国际咖啡组织的数据，每年全世界生产的咖啡渣超过600万吨。咖啡渣如果得不到合理处理会产生大量甲烷气体，在一定程度上导致气温上升、产生温室效应。“为美好生活做对的选择”的可持续集合商店“禾希有物”，通过自主设计生产的可完全自然分解的咖啡渣随行杯、花盆等系列产品，给出了咖啡渣回收利用的一种新尝试，受到了年轻人的喜爱。

很多人都以为咖啡店、奶茶店使用的纸杯是环境友好的，其实不然。环保机构绿色和平指出，生产一个被广泛用于热咖啡、热奶茶的PE淋膜纸杯需要25个环节，其中超过10个环节都是在生产塑料；由于其不易降解，它将会给环境带来21.51g固废、0.0037g废气和0.022kg二氧化碳。该研究还指出，虽然生产一个可重复使用盛装冰饮的PP塑料杯的资源消耗大于一次性塑料杯，但可重复使用的PP塑料杯只要用2次以上，给环境带来的代价就会小于一次性塑料杯。清洁水行动组织(Clean Water Action)的数据也表明，一个外带一次性纸质咖啡杯的平均使用寿命是12分钟。比如，美国每年使用1300亿个纸杯喝咖啡，这背后就是270亿加仑的水、2500万棵树木和310亿磅的二氧化碳。

重复使用可大幅提升一个杯子的资源利用率，减少对环境的影响，许多咖啡店因此鼓励消费者自己带杯子，“自带杯立减”等低碳激励措施，也出现在众多咖啡店。比如在星巴克，顾客自带杯每杯咖啡可



绿色观察

减4元，但自带杯必须是可重复使用的杯子。小红书和BottleDream联合发起了“自带杯联盟”活动，参与该联盟的咖啡馆通过绿色折扣鼓励消费者减少一次性塑料制品的使用。目前，永久参加该活动的已有398家咖啡店。

记者打开各类社交软件搜索“自带杯”，从中可看到人们使用自带咖啡杯的不同理由，包括但不限于绿色环保、为了省钱，或者作为一种特定生活方式。而随着茶和咖啡消费习惯的养成，这些也都是可重复使用咖啡杯市场增长的重要动因。市场调研公司Research Nester的报告指出，到2031年底，全球可重复使用咖啡杯市场规模将达到248.58亿美元，并在2022—2031年间将以5.8%的复合年增长率增长。

不仅是生活用品，记者浏览购物网站也发现，无论是知名国际品牌还是小众设计师服饰，采用环保棉、环保丝绸等天然面料的企业也越来越多，“可持续生活”日渐流行。根据DT财经发布的《2021中国青年绿色行为报告》，超七成用户会主动关注绿色消费属性，更青睐具有环保意识的品牌与产品；其中，“00后”“90后”绿色消费意识最强。埃森哲发布的《2022中国消费者洞察》报告也表明，43%的受访者愿意为环保产品或包装支付溢价，且收入水平越高，为环保特质付费的意愿越强烈。

其实对于大多数人来说，环保不是为了他人的眼光，也不是给自己立人设，而是真切希望自己和世界能变得更好。当下，年轻人的可持续生活消费正在逐渐升温，他们希望可以与地球一起变得更好。

相关链接

昆虫：“吃”厨余垃圾变身猫粮狗粮

“我们关心你的宠物，也关心这个地球”，这是自然创造(北京)科技有限公司创始人兼CEO许岳虎的初心，他介绍，“猫咪每食用一袋‘昆虫计划’猫粮减少的碳排放量，和以牛肉为主原料的猫粮相比，相当于节约了4度电”。

许岳虎在中国农业大学上学时就加入了环保协会，一直希望做些事情让地球变得更好。“城市厨余垃圾太多了，怎么把厨余垃圾变为农业中的有机肥，这是一个难题。”后来，许岳虎在国外环保圈了解到昆虫黑水虻，不仅在自然界广泛存在、无毒无害，还不挑食——瓜果蔬菜、剩菜剩饭等各种厨余都是它的食物，“这是地地道道变废为宝的小能手”。2016年，许岳虎决定专注研发黑水虻生物技术，解决以餐厨垃圾为代表的有机固体废物问题。如今，公司不仅完成了从品种选育、自动化养殖、原料产品加工、产品应用以及全流程质量标准化体系的全产业链布局，还在国内多地筹备和落地了昆虫蛋白工厂，拥有自主技术专利30余项。

“如何在保护环境的同时，让宠物得到更好的食物，更加健康？”许岳虎基于此启动了“昆虫计划”。去年6月推出了国内第一款以昆虫作为主原料的昆虫蛋白猫粮，至今已生产了3批30多吨猫粮。今年，昆虫蛋白狗粮也已成功上市。(孟佩佩)

绿色低碳推动我国海洋经济蓬勃发展

环保新探索

上层利用光伏和风力发电提供能源，中层智能网箱养鱼，下层再利用中层养殖鱼类的排泄物养殖海参——这就是“经海001”号深海智能网箱海上立体开发方案。在2022中国海洋经济博览会上，烟台中集来福士海洋科技集团有限公司战略总监潘继录介绍，位于烟台长岛南隍城岛海域的“经海001”号，配备200多个传感器，应用5G网络、物联网、人工智能等新一代信息技术，可实现智能环境监测、自动投喂、鱼群生长状态监测分析等功能。

走进中国船舶集团有限公司展区，应用电力、混合动力和清洁能源的各种类型“绿色船舶”，提供着不同类型的节能环保型航运方案。其中，18万吨双燃料散货船使用LNG(液化天然气)作为主燃料，同时还应用弗莱特纳旋转风筒系统等节能装置供船东选择，在节能低碳设计上具有良好引领作用。

在盐田港区，绿色低碳港口建设成就引人关注，2012—2022年，该港区吞吐量大幅上涨的同时，每个标箱碳排放量却在下降。其中，推进岸基船舶供电、龙门吊“油改电”、液化天然气拖车应用是最主要三大举措。自然资源部海洋战略规划与经济司司长何广顺表示，全球海洋经济呈现“创新+绿色”融合发展的态势。海博会期间发布的《2022中国海洋经济发展指数》报告显示，2021年我国海洋工业增加值能耗比2015年下降5.6%，节能降耗成效显著；海上风电发电量是2015年的31倍，海洋清洁能源开发势头强劲。

(敏稳)

蛋清新材料可过滤海水中盐和微塑料

美国普林斯顿大学研究人员在最新一期《今日材料》杂志上发表论文称，他们发现了一种方法，可以将蛋清变为一种新材料，以低成本去除海水中的盐和微塑料。数据表明，该材料可分别以98%和99%的效率去除海水中的盐和微塑料。

研究团队用蛋清制造了一种气凝胶，这种轻质多孔材料可用于多个领域，包括水过滤、储能、隔音和隔热。蛋清是一种几乎纯粹由蛋白质组成的复杂体系，将其在无氧环境中冷冻干燥并加热至900℃时，会形成碳纤维和石墨烯薄片相互连接的结构——最新气凝胶正由横跨碳纤维网络的石墨烯薄片形成。

研究人员称，活性炭是用于净化水的最便宜材料之一，他们将结果与活性炭进行了比较，结果要好得多。这种材料可相对便宜地大量生产，在过滤过程中只需要重力，且不会浪费水。

(刘震)

绿色已成为我国饭店业发展底色

近年来，越来越多的人在预订酒店时不再单一地注重价格，而是倾向于选择更为舒适、健康或者山有水、看上去亲近大自然的绿色饭店。

绿色饭店以“节约、安全、环保、健康”为核心理念，在节约方面倡导资源节约、反对浪费，倡导文明用餐；在健康方面突出绿色客房、绿色餐饮；重视清洁生产，关注节能、降耗和垃圾处理等。同时，更加注重与周边环境的协调。

中国饭店协会会长陈新华表示，绿色发展已成为住宿餐饮行业“十四五”时期品牌化发展的主线。中国饭店协会发布的《全国住宿业绿色发展报告》显示，相比于传统型企业，绿色饭店平均节水15%、节水10%，平均收入增长12.08%、平均毛利率增长3.51%，每年为行业增收近8亿元。当前，我国已完成数万家绿色饭店和绿色餐饮评定和指导服务，培养了近万名绿色饭店专家人才。

(胡珍)

遭受“光污染”侵害，可以依法维权了

绿色生活

一直以来，灯火辉煌被视为一个城市活力的体现。但近年来充斥在大街小巷的跑马灯牌、建筑幕墙的反射眩光以及过量的景观照明，也让“光污染”成为一种城市新环境问题，治理“光污染”正变得尤为迫切和重要。

今年8月1日起正式实施的新《上海市环境保护条例》，增加了防治“光污染”内容，成为我国首部纳入光污染治理的地方性环境保护

法规。此次，新法规从光污染对市民日常生活影响较大方面重点做出规定，设置了城市照明源头管控、照明限值技术要求、居住环保等条款，以此来保障光污染不再扰民。比如明确规定，禁止设置直射向住宅居室窗户的投光、激光等景观照明，并对这种行为规定了处罚，如果拒不改正的，可以处5000元到5万元的罚款。此次防治光污染立法，不仅让执法标准清晰化、明确化，也倡导了新的城市规划设计

理念，即：城市需要灯光照亮，居民的休息权也需要得到保障，哪些地方可以亮一点，哪些地方应该光线柔和，灯光设置的时间和地点，在选择上都得遵从一定的规范。

总之，城市的夜晚并非越亮越好，当一座座“不夜城”被霓虹灯渲染得五颜六色，也会遮盖那片曾经质朴和湛蓝的星空，城市发展决不能忽略对环境生态可能造成的破坏。

(澜欣)

