

从我开始，“过刚刚好的生活”

“零废弃”：垃圾减量Z世代在行动

一项针对中国Z世代消费者的新研究显示,关心地球和环境是新一代中国人的共同特征——超过一半(54%)的人认为自己对“可持续”概念的了解相对清晰准确。27%的Z世代中国消费者表示,他们正在积极行动,通过减少个人碳足迹、回收废弃物和减少消费等行为,来降低日常生活对环境的影响。“零废弃”是一种对环境友善的生活选择,是尽可能避免产生垃圾的环保理念。

中国妇女报全媒体记者 张峥

“今天是端午小长假第一天,留心比较之下,发现原来只要不出门,我的垃圾产出量就会直线降低。除了晚上外出吃饭以外,其余时间均没有产生垃圾。我的环保小心得:

1. 打扫桌面卫生时使用抹布,减少若干纸巾的使用量;
2. 网购时收到的快递经常会有过度包装的情况,可以将内包装的纸盒循环使用,比如用来收纳桌面杂物;
3. 在家吃饭比外出吃饭更为环保,工作日早晨可以早起半小时吃完早餐再出门,也是很容易就可以养成的生活小习惯。”

以上是“95后”团工作者小南的“每日垃圾减量记录”。她说:“‘零废弃’是一种对环境友善的生活选择,是尽可能避免产生垃圾的环保理念,每个人都能以各种各样的生活方式减少产生垃圾、物尽其用。”

如今,垃圾分类已被大家所熟知,成为全社会的共识,但同样重要的“垃圾减量”却还没有引起足够的重视,常常被我们忽略。

垃圾分类势在必行,垃圾减量提上日程

先来看一组数据:2010年,全球每天产生350多万吨垃圾,处理垃圾的费用高达2050亿美元。到2025年,全球每天的垃圾生产量将增长到600万吨,垃圾处理费用也将高达3750亿美元。人类产生的垃圾,早已遍布了全球,无论是太平洋还是珠穆朗玛峰,无论是陆地还是深海,都能看到人类垃圾的踪影。

再来看北京:2010年至2019年,北京市的生活垃圾由每年635万吨上升到1011万吨,日均生活垃圾为2.77万吨。10年时间,生活垃圾增长了近60%。

对此,北京市颁布并施行了《北京市生活垃圾管理条例》(以下简称《条例》),这也是国内第一部规范垃圾处理的地方性法规。到2021年5月,《条例》实施一周年新闻发布会公布如下数据:2020年全市生活垃圾日均清运量2.2万吨,比2019年的2.77万吨下降20.42%,日减量7100余吨。减量效果相当于新建了2座日处理3000吨量级的阿苏卫焚烧厂,仅拆迁、土建等一次性投资就节省200多亿元,既节约了土地资源,也从源头上减少了环境污染物和碳排放,经济效益、环境效益、社会效益三本账实现“正”丰收。

垃圾分类势在必行,垃圾减量也同样重要。培养良好的生活习惯,需要从小事开始,先减量,再分类。简单来说,垃圾分类是为了将资源与废弃物分离开,将资源回收再利用,将废弃物通过不同工艺进



行综合处理,从而达到减少资源浪费的目的。但其实,这只是在垃圾产生后实行的“挽回”措施。而垃圾减量是指在生产、流通和消费等过程中减少资源消耗和废物产生,以及采用适当措施减少垃圾体积和重量的过程。

粗略统计,我国城市人口每年人均产生700斤垃圾,如果只做分类,不做减量,对后续垃圾分拣和处理的压力就不会减少。在《条例》中,也不断强调要做好生活垃圾减量化、资源化、无害化的工作。只有人人都意识到应该从源头减少垃圾的产生,才能减少资源浪费和废弃物的产生,有效减缓垃圾的增长速度,达到事半功倍的效果,从根本上解决日益严峻的资源环境问题。

物尽其用:“捡破烂”也可以成为新风尚

喝空的奶茶杯、凋谢的鲜花、擦过油渍的纸巾、玻璃碎片、不再被主人喜欢的玩偶、旧沙发椅凳……据不完全统计,城市居民每天会产生约1.2千克的生活垃圾。越来越多的年轻人在“双碳”环保的流行趋势下,看见了废弃物的价值。他们把这些破烂捡回家,通过创造,赋予这些破烂“可循环价值”和“再创造的美”。

比如家住北京安定门附近的小罗,每周都会有两三个晚上,衣兜里揣着一一次性手套和消毒纸巾,骑着二手电动车,在静谧的胡同里慢慢地四处转悠。这不,在北锣鼓巷的垃圾桶附近,一个约2米长的黑色皮面沙发吸引了小罗的注意力。

“这是谁家搬家或店铺换新后不要的,除了皮面有些污垢,坐垫有些塌陷外,完全可以继续使用。”小罗给沙发拍照后,标记上时间、地点和简单的说明,发在自己运营的社交账号上,供有需要的人前来自取,同时还附带提醒一句“线报具有时效性,随时可能会被清走”。

很快,旧沙发被需要的人搬回了家,继续它的“服务”生涯。

如今,不少年轻人和小罗有着同样的爱好,“捡破烂儿”正成为年轻人中流行的一股风潮。“勤俭节约是我们的传统,老一辈人就特别爱惜老物件儿,东西坏了修修再用。我们只是在做他们过去常做的事而已,本质上都是一种资源再利用、减少浪费的行为。”小罗觉得,在北京这样的大城市租房打拼的年轻人,如果能得到免费的、可以再次利用的二手物品,对他们来说是节约生活成本的不错方式,同时也做到了垃圾减量。

小罗这种把路边有利用价值的旧物拍下来放到网上、分享这些“街头资讯”给有需要的人的做法,吸引了不少年轻人的关注和点赞。

Z世代:从我开始,“过刚刚好的生活”

曾经有人说:“我宁愿坐在宝马车里哭,也不愿意坐在自行车上笑。”而如今,骑行这种“把自己当作引擎”的出行方式正成为今夏年轻人流行的生活运动方式。一边燃脂,一边减少碳排放,让年轻人大呼过瘾。据统计,北京国内首条自行车通勤专用道日均骑行流量为4000~5000人次,累计减碳超过1500吨。

对很多Z世代的年轻人来说,环保并不是一种“任务”,也不是一种规定,而是一种生活方式。低碳环保理念,带来的是一种更为舒适、自由、有趣的生活。

目前在年轻人群体中非常普遍且流行的是二手生活。一方面,越来越多年轻人选择以旧换新、折价换购电子产品。京东《2022中国电器服务行业趋势洞察报告》数据显示,2022年第一季度,手机、电脑等数码产品和家电产品以旧换新的成交额同比增长666%。通过以旧换新,可以让废旧电器得到专业回收处理,产生环保价值,同时也能为租房的年轻人节省更多的生活空间。

另一方面,买卖二手商品也成为一种消费潮流,小到图书、手办、闲置衣物、化妆品小样,大到家电、健身器材、怀旧好物,年轻人在二手交易平台上淘的东西可以说是五花八门。

《2021中国闲置二手交易碳减排报告》显示,中国二手闲置物品交易规模,从2015年约3000亿元快速提升至2020年破万亿的市场规模,闲置物品交易的范围覆盖了几几乎所有的消费品类,预计2025年将达到接近3万亿元的市场规模。

一手卖,一手买,卖家能够“回血”,买家以更少的预算淘到心仪好物,还实现了资源的循环利用,一举三得,让年轻人乐此不疲。

针对中国Z世代消费者的一项最新研究显示,关心地球和环境是新一代中国人的共同特征。对国内近1000名年龄在18至24岁的消费者的调查发现,超过一半(54%)的人认为自己对“可持续”概念的了解相对清晰准确。27%的Z世代中国消费者表示,他们正在积极行动,通过减少个人碳足迹、回收废弃物和减少消费等行为,来降低日常生活对环境的影响。

在他们看来,环保可以是把不穿的旧衣改造成帆布袋或者双肩包,是使用废旧玻璃杯DIY花瓶;环保也可以是在旅行或买咖啡时带上自己的杯子,在点外卖时勾选“不需要一次性餐具”……总之,年轻人把低碳环保搞出了一种值得高调“炫耀”的时尚感,一种舒服的生活方式,对他们来说,环保也是很酷的行为。

在记录“每日垃圾减量”的小南看来,“零废弃”并没有一般人想的那么困难,“只要每个小小的我做出力所能及的努力,比如减少使用一次性塑料制品、做好垃圾分类回收,过刚刚好的生活,都能让我们更接近‘零废弃’这个目标。不用因为‘零’这个目标产生压力。”小南表示。

的确,从我开始,“过刚刚好的生活”,对每一个人来说,都是可以随时践行的绿色环保生活。

相关链接

垃圾减量五大方法

明智购物,避免过度包装。生活垃圾减量可以从源头做起,在购买物品时,就尽量减少垃圾的产生。理性而明智地购物,减少冲动消费,只购买必要且需要的用品。购物时,可以自己准备购物袋或购物篮,拒绝商家提供的过度包装。

回收利用。选择可以重复利用的生活用品,例如洗衣液、洗发水用完后,可以购买替换装,减少塑料瓶的丢弃;快递箱可以重复使用,或是动手做成收纳盒;塑料瓶也可以改造成小花盆……当然,你也可以将可回收物交给专业的再生资源回收企业,让这些资源集中有效地回收处理。通常可以回收的物品包括纸张、纸板、铝罐、塑料瓶、玻璃、废旧金属等。

减少使用一次性用品。一次性餐具、一次性牙刷、一次性水杯……给我们带来便利的同时,也产生了大量的垃圾。数据显示,我国每年生产约450亿双一次性筷子,大约要砍伐2500万棵生长了20年的大树,消耗500万立方米的森林资源。点外卖,可以自备一双筷子,下单时选择“无需餐具”;出差或旅游时,自带牙刷和洗漱用品;出游或逛街时,带上自己的水壶或水杯,爱喝奶茶饮料的朋友,还可以享受到饮品店的自带杯优惠。

捐赠闲置物品。每个人家中都会有一些闲置物品或不再穿的衣服,可将保存较好的闲置物品送给需要的朋友或慈善机构,也可以通过二手物品交易平台,出售给需要的人,让闲置物品继续发挥它的价值。

减少塑料垃圾。白色污染是全球都在面临的严重环境问题。联合国环境规划署报告称,全球90亿吨塑料垃圾中,只有9%被回收利用,大多数最终堆积在垃圾填埋场或流入环境中,严重危及自然生态系统和物种的生存。中国也在严格实行“限塑令”,我们应积极响应,在日常生活中减少塑料垃圾的产生。(六月)

智活妙招

允斌

解暑,来一碗古法养生冷饮肉桂汤

每年夏天,好些朋友有这样的体会:明明自己很热,却吃不得冷饮,吹空调也会非常难受。出现这种情况,往往说明人有阳虚。

天热,人的气血浮于体表,内里相对比较虚。阳虚的人,表面上感觉身体很热,但摸摸肚子,会感觉是有点凉的。肚腹内是脏腑所居之处,重点给这里温补一下,引火归原,反而会感觉身体上部 and 体表没有那么燥热难受了。

那么,怎么温补呢?古人有一个绝妙的冷饮——肉桂汤。

几乎每家厨房都有肉桂,炖肉、卤肉等必须要用它,五香粉里也有它。但不是随便拿根肉桂就能煮出古人所说的“气香味美”的效果,要用当年新采制的肉桂。新肉桂有股子甜甜的“油漆味”,其实是肉桂精油的味道。

具体做法是:当年新采肉桂10根,用4升水煮成2升,加蜂蜜适量搅匀,当饮料喝,可以一次多煮点放冰箱冷藏,每天取适量饮用。

盛夏不妨多吃这道“君子菜”

张元

小时候生活在南方,夏天常听大人们对自己家孩子说:“现在不吃点苦,到了冬天吃什么?”

“吃苦,吃苦,先苦才有甜。”不仅仅是劳动意义上的吃苦,这时节,梅雨绵绵,潮湿闷热,我们的身体也需要“苦”的滋养,健脾化湿,清热祛暑。于是,我想到了苦瓜。

最初知道它的名字,是在读小学三年级的时候,老师对一位同学说:“不要垂头丧气的,你看,都成苦瓜脸了。”

我见过圆脸、长脸、方脸,鹅蛋脸、瓜子脸、国字脸,却从没见过苦瓜脸,心里颇为疑惑,就去问外婆。外婆告诉我,苦瓜脸是形容一种愁相,至于苦瓜长什么样,菜园篱笆旁就有。我跑去看,只见一根根苦瓜披一身翠绿,沾着露水,周身却是疙疙瘩瘩,其貌不扬。

外婆把苦瓜洗干净,剖开,掏掉种子和瓜瓤,切成薄片,在清水中浸了好长时间,这才捞起沥干,用猪油炒了一盘苦瓜片。

好奇的我一尝,哎呀,满嘴苦味,赶紧喝了一大口土豆笋干汤,才稍稍压住了嘴里的苦。外婆却若无其事地吃一片苦瓜,扒一口饭,吃得有滋有味。

“外婆,不苦吗?”“吃进去苦,可后味是甜的。”看外婆的样子不像是撒谎,但我依然不想再吃苦瓜了。

记不清是哪一年的暑假了,在田野里跑了半天,肚子饿了,可晚饭还没烧好。外婆就用滚烫的开水泡了一碗冷饭,又从玻璃瓶里挟了一碟酱瓜片作下饭菜,让我先垫垫肚子。

这酱瓜片不是小黄瓜也不是嫩生姜,吃进去酸脆可口,不一会儿,我就将整碟子酱菜都吃光了。“外婆,这是什么酱菜?”“苦瓜片呀!”

说来也奇怪,此后我就喜欢上吃苦瓜了。苦瓜炒鸡蛋、苦瓜青椒肉丝,成为我家夏日饭桌上的一道经久不衰的家常菜。

前年,有朋友送来了一包苦瓜干,苦味虽减,风味却要比新鲜苦瓜更浓厚些。用它煲汤、

焖煮、红烧都可以,还可以用来泡茶喝,能消暑、明目、清心。

苦瓜虽其貌不扬,但它的别称却很好听,因为它的皮像荔枝壳般凹凸不平,有人就叫它“锦荔枝”。又因它成熟后,瓜瓤呈艳丽的红色,赤子如珠,就取名为“红姑娘”,一下子成了蔬菜中的娇娘子。苦瓜,还有一个意味深长的名字——君子菜。

书中记载:苦瓜,其味甚苦,然杂他物煮之,他物弗苦。自苦而不以苦人,有君子之德。如用苦瓜炒肉片,苦瓜是苦的,但肉片并不苦,这种“刻己而不苦人”的风骨,使其得了“君子菜”的雅号。

苦瓜的苦与众不同,它是洁身自好的苦,是纯粹清灵的苦,又是先苦后甜的苦。有一次,汪曾祺先生在朋友面前吹牛,说自己没有不吃的东西。结果朋友整了他一下,带他去一个小饭馆吃饭,点了三个菜:凉拌苦瓜、炒苦瓜、苦瓜汤。

汪曾祺咬咬牙,全吃了。从此,他就学会了

吃苦瓜。

1958年,汪曾祺被下放到张家口参加劳动改造。正是土豆开花的季节,他每天上午蹬着露水,到地里劳动,然后掐一把花、几枝叶子,拿回办公室,插在玻璃杯里,照着画。

到了马铃薯逐渐成熟——马铃薯的花一落,薯就成熟了,他就开始画薯。画完一个马铃薯,就把它放进火里烤烤,然后吃掉。清苦的生活在汪先生笔下,飘出温暖而悠然的香气。在劳动改造期间,汪曾祺完成了一部《中国马铃薯图谱》。

生活中,每个人都免不了要吃点苦。苦是自己的事,你要学会独自面对,独自忍受。而汪先生无论身处何种境遇,都能安放好自己的身心,并努力寻找生活的诗意美。在我看来,这种甘于吃苦,不怨天,不尤人,下学而上达的精神品质,就是君子之风,君子之骨。古人说,吃得苦中苦,方为人上人。在我看来,这“人上人”,就是君子啊!

记忆中的味道

