

一个全职太太三年“零垃圾”生活



一林一家三口一周产生的垃圾只有这小小的一罐。

你一天会产生多少垃圾？

国家统计局相关统计数据显示，我国生活垃圾清运量从1979年的2508万吨增长至2016年的20362万吨，远高于我国人口增速。2016年，我国人均生活垃圾清运量为147.3公斤，是30年前的3.2倍。

这些垃圾去哪儿了？现实生活中并未存在如日本科幻小说家星新一笔下的、能容纳各种污秽的黑洞。这些垃圾除了能被回收的一部分以外，有的被填埋进市郊垃圾场，有的被扔进垃圾焚烧厂，除了转化为电力，也以另一种漂浮颗粒的形式回到人们的呼吸道；有的甚至被直接倾倒入海，威胁到海洋生物的生存。

自2017年开始实践“零垃圾”生活以后，深圳全职太太一林看见自己生活中的垃圾一点点减少，简单的生活给她带来了满心喜悦。与垃圾“较真”三年，一林一路“打怪升级”。从自学环保知识，到在生活中的方方面面践行环保理念，一林完成了从“环保小白”到“零垃圾达人”的蜕变。对于“零垃圾”，一林不追求100%的“0”，只想尽量减少垃圾，为保护自己所在的“蓝色星球”贡献一份力量。

“零垃圾”真的能做到“0”吗？

现在一林一家三口每星期产生的垃圾仅需一个“老干妈”的罐子就能装下，主要为生活中无法避免的垃圾，如快递封箱胶带、新衣上的标签绳和从物品上脱落的小塑料片等。而快递箱、标签纸、大件塑料等其他可回收的废弃物，都被一林分类放置在角落里，等待焕发生机的机会。

什么是“零垃圾”生活？一林介绍，零垃圾生活是一种崇尚极简，做到不浪费、再循环的可持续生活方式。践行“零垃圾”生活方式的人们在生活中最大限度减少垃圾，提升生活品质。一林说，爱美的她曾拥有能堆成小山的衣物，现在只会选择面料舒适简约、便于回收的衣物，她和孩子有

不少衣服还是和他人交换来的旧衣。

每天，一林一家的“零垃圾”生活从起床洗漱开始。用可降解的环保牙刷和自制牙膏洗漱，用自制无患子环保酵素洗衣服，带上环保袋去市场买菜，回家用防水的蜂蜡棉布包好食材再放进冰箱，吃剩的瓜果蔬菜留下制造肥料。不用塑料袋，不叫外卖，不使用一次性杯子喝咖啡奶茶。

这样的生活在外人听来，如同古

2016年，一林在网上看到美国纽约一位“零垃圾女孩”的零垃圾生活理念，这位环保达人一年产生的垃圾用一个罐子就能装下。后来，在机缘巧合之下，一林看到一名北京“零垃圾”女孩在网上分享的课程。在她的引导下，一林一点一点学习环保知识，开始实践零垃圾生活方式，开启了全新的可持续低碳生活。

第一步，从自带环保袋开始



一林几乎不会使用塑料袋，而是使用废旧衣物改造成布袋买菜购物。

代人般原始，有种苦行僧的意味，一林一家却乐在其中。在成为“零垃圾达人”后，一林常被这样的声音包围：“零垃圾是不可能的，是乌托邦！”一林承认，生活在高度商品化的现代社会一定会产生垃圾。但她也认为，减少自身垃圾这件事准没错。她相信，只要行动起来，就能出现转机。

从“扔东西狂人”到“零垃圾”的顿悟

“如果给我一个头衔，那应该是‘垃圾老师’。”作为武汉人，一林的格深受武汉气候环境的影响，给人的第一印象是坦率大方、真诚不矫情。

一林原名曹祎林，她更喜欢他人称她“一林”。“不少人念不准‘祎’字。”为省麻烦，一林将“祎”简化为“一”。

2015年，因爱人工作变动，一林一家来到深圳。作为全职太太，一林很快面临来深圳后最头疼的问题。“老家房子大，我们东西也很多。到了深圳，房子变小，没地方放东西。”一林开始学习整理术，当时有些“疯狂”的她把80%的东西都扔掉了。

物品少了，家里十分整洁。对于一林的强迫症，家人有些恐慌。一林的母亲高阿姨对女儿的看法更是“我姑娘那时像疯了一样地丢东西”。“断舍离”几个月后，一林有天梦到一条被丢弃的毯子。这条羊毛毯在她家存在很多年，后来高阿姨将它送给一林。“其实我不想要这条厚重的毯子，但不好拒绝。开始断舍离后，才决定扔掉。”想不到这条毯子出现在一林的梦里，仿佛在控诉一林无情，一林开始反思疯狂扔东西的行为是否正确。“如果再来一次，也许我该把那条毯子给一个更需要它的人。”一林说。

开始总是十分困难。

践行“零垃圾”生活，一林选择从携带环保袋去买菜开始。第一次带环保袋去买菜，一林心里很忐忑。“那是我第一回做这事，怕被人拒绝，也怕别人觉得我奇怪。”那天，一林把几个纱布袋塞入背包，前往常去的菜市场。就在第一个买菜的摊位，老板没看不起她，反而告诉一林，一林是他在深圳卖菜以来，见过的第三个自带袋子的顾客。

迈出第一步，一林感觉“零垃圾生活”并不难，其实还可以做更多。从吃开始，一林放弃了包裹塑料包装的食品。一林开始使用可水洗卫生巾、秸秆卫生纸，出门携带手帕、购物袋、水杯、餐具、饭盒。在家庭生活方面，一林选择用纯天然洗涤用品，用无患子、皂角、茶籽粉等材料制成洗涤用品来替代化学洗涤剂。在朋友指导下，一林还使用吃剩的果皮蔬菜制作环保酵素，将部分厨余垃圾也利用起来。

最让一林有成就感的是，她尝试将他人眼中的“垃圾”改造成全新物品。在一林餐桌搁板上，一瓶绿萝用勃发的绿意引人注目，绿萝寄生在用过的牛奶玻璃瓶里，瓶身用蕾丝缎带装饰。近期备受一林宠爱的一个项链挂坠是她自制的，将几个被抛弃的瓶盖融化倒入树叶形状的模具中，液体凝固后变成世上独一无二的艺术品。

如今，冲动的消费、快餐、日用化工产品等快节奏生活中的元素在一林生活里销声匿迹，换来的是慢下来、更充实的生活。“零垃圾实践让我产生了对自然万物的爱，这种喜悦感是这辈子第一次体会到的。”

“世界上没有垃圾，只有放错地方的资源”

“什么都不能买了吗？”

“难道不扔垃圾了？”

一开始，一林给身边人普及“零垃圾”生活时，不少人闻“零”色变。看着“零垃圾”对一林生活的改变，身边人和越来越多陌生人也开始受到一林的影响。起初对一林的“零垃圾”生活最有意见的当属母亲高阿姨。对女儿在阳台上摆弄的“有氧堆肥”“波卡西堆肥”“自制酵素”，她不能理解。一林把环保袋叠好放进母亲的包里，外出时会委托母亲把家里分好类的可回收纸皮、塑料瓶交给上门来取的拾荒者。渐渐，高阿姨不再不满，偶尔和女儿一起收拾家务时还会感慨，“世界上没有垃圾，只有放错地方的资源。”

一林买来不少垃圾回收、资源再生的绘本，给儿子样样介绍环境保护、土壤保护有关的知识，让样样从小就对环保行为感兴趣。对于儿子爱吃的零食，一林不会强硬要求他放弃，而是尽量劝说样样选择使用纸袋包装的零食。样样上幼儿园后，开始向身边的老师、小朋友宣传环保知识。

几年时间，一林养成携带环保物品出门的习惯；前往咖啡店会自带杯子或点用玻璃杯、陶瓷杯等容器盛着的饮品。爱人喜爱喝奶茶，一林随身携带口径大的硅胶吸管，让他可以吃到奶茶中的珍珠。对于一林的做法，她的先生十分支持。

“零垃圾”之路上，她不孤单

18岁时，一林有着像仓鼠一样的“囤积癖”。30岁时，一林过上简单而充实的日子。在推广“零垃圾”生活的过程中，一林遇到过各种各样的人，有乐于尝试的年轻人，有践行环保主义的人士，也有从不理解到支持的人。过程中，一林成为和从前完全不一样的人。“我找到了自己最理想的生活，过上了向往的生活。我透过垃圾认识自己的行为，透过垃圾了解家人的生活习惯，透过垃圾了解人与自然的关系。”

2018年，一林在深圳创立“零垃圾”生活交流平台，以“线上交流+线下活动”的形式推广“零垃圾”生活，近300名在深圳生活的人活跃在她创建的微信群，践行“零垃圾”生活。2018年，一林和深圳“零垃圾”小分队成员举办了21次线下活动，包括“零垃圾”生活方式分享会、“旧物新生”闲置交换活动、旧衣改造工坊、环保酵素制作分享会等，参与人数超过600人次。不少参与过活动的人留下，成为一林推广“零垃圾”生活的新力量，那种被信任的感觉和流动在人们之间的感情让一林倍感温暖。

“环保对大多数人来说应该以基本不影响正常生活为前提，而不该变成负担。”在一林看来，“零垃圾”生活不光是环保的生活方式，更是好玩有趣的生活方式。一林希望越来越多的人加入活动，从零开始，尝试更轻松更环保更健康的“零垃圾”生活。

（图文来源：晶报）