

半年只产一罐垃圾，  
“90后”姑娘坚持“零浪费”



余元正在整理商品

北京市北锣鼓巷70号，绿色的门框与红色的窗户显得有点格格不入。

“零浪费无包装商店”的主人余元把天然草木制成的洗手皂液、洗衣液和洗发水，一一装进可挤压的大容器里。她在一块从纸箱上裁下来的厚纸板上，写上“散打填充区”。

这是商店当天的“上新”，顾客可以带自己的容器过来灌装，让瓶子重复使用，减少浪费。

商店货架上一个小玻璃罐，装着余元6个月生产的所有垃圾，不到0.5公斤。这样“零浪费”的生活，她已经过了4年多。

“把它摆在这里，是想提醒自己坚持下去，也想告诉大家，‘零浪费’并不是遥不可及，也并不是需要像苦行僧一样。”余元说。

“搬家那一刻，发现80%的东西是不需要的”

2016年过完春节回京，余元接到房东通知，说房子已经卖了，给她几天时间，让她搬家。她手忙脚乱地开始找房、收拾、打包。

“就是在这个过程中，我发现，我会有这么多东西，而且好多没有拆开包装的。”搬家的时候，余元一口气扔掉了房间里80%的物品。有的送给了朋友或邻居，有的留在了原来的房子里，有的进了垃圾桶。

“可能正是因为东西越多，烦恼也越多，因为需要时间和精力去储存、维护、整理或者维修。”她觉得，正是被迫快速搬家、收拾物品，让自己发现，是时候改变了。

带着剩下的20%的生活必需品，她搬到了一个小公寓。拥有的东西更少了，生活

反而一下子变得轻松起来。“比如，我不再用纠结每天早上出门的时候穿什么、搭配什么。收拾东西的时候，省去了很多时间，搬家也可以很快打包好。房间里没什么东西，干净空旷，待着也很舒服。”

更重要的是，余元觉得，极简的生活，让自己在精神上更加自由了。“如果我想离开这座城市，不用考虑这么多东西怎么处理，想走就走。”

一天，她无意中在网上被一个视频吸引，讲的是一个普通的美国四口之家，一年全部的垃圾却只有一个玻璃罐。视频中的女主人，就是后来对余元影响很大的零浪费生活方式的鼻祖——Bea Johnson。

这是余元第一次接触到

“零浪费”这些概念。

当时，她也无法做到不购物、没垃圾，但她开始有意识地改变自己的生活方式，比如，买菜的时候会带上自己的帆布袋，买饮料的时候拒绝一次性塑料包装。

在余元看来，每一个“零浪费”生活的实践者，都会经历一个改变的过程，没有人可以一步到位。因此，这种改变，也不存在难不难适应的问题。

“在足够了解自己真正需要什么之后，就不会再像之前那样盲目消费了。我那时候看了很多纪录片，每一次看完，都会重新审视自己的生活、自己的生活方式与地球环境的关系。我在这个过程中也接触到了更多志同道合的人，我们互相影响，消费观念变得更加理性了。”



余元把6个月生产的所有垃圾装在一个玻璃罐里，摆在商店货架上

“开这家店，是想让更多人体验‘零浪费’”

但要寻找到真正节能环保的生活用品，并不很容易。

余元发现，很多与自己一样，正在践行或者想进入“零浪费”生活的人，因为特意去寻找这些物品，反而花费了更多的时间和成本。

她想，是否可以开一家专门售卖这类生活用品的商店，方便同类人，也为更多人提供体验这种生活方式的平台。

2017年底，余元请到了Bea Johnson来中国进行“零浪费”生活的分享。那次，她向这位零废弃生活方式之母讲述了自己的想法。Bea Johnson很支持她，她告诉余元，“如果想做就放手去做，做了才知道好不好”。

没多久，余元同时在线上和线下开办了自己的“零浪费无包装商店”。之后，线下商店几易店址，今年10月13日，线下的“零浪费无包装商店”终于又在北锣鼓巷开业。

“我始终觉得，线下实体店一定要有，因为可以让大家通过接触、体验，选择自己真正需要的和适合的。”余元说。

“零浪费无包装商店”的商品，多是日常生活用品，木质餐具、玻璃吸管、不锈钢饭盒、可降解再生纸、有机棉网袋等。

一开始，余元不知道哪些生产商是正规可靠的，也不知道厂家们打出的绿色环保标准是否真实，买回来的物品，要么质量很次，要

么材质不符合要求。

之后，她联系不同的供应商，对比来自不同厂家的同一款商品材质，不断地搜索、查询资料，看哪个更环保，哪些可以循环使用。在大批量进货上架之前，她会先自己把东西用一遍，测试是否真的好用。

店里售卖的唯一一款纸巾，就是她日常使用的天然抑菌竹浆纸，“它是有FSC可持续森林认证的竹浆纸，可以直接冲马桶，不论是住高楼大厦还是胡同，都可以很方便地使用。”

种类最多的物品是吸管，有不同颜色的玻璃吸管，也有不锈钢吸管、竹质吸管和芦苇吸管。余元说，这给顾客提供了很多不同的选择，用来替代塑料吸管。“塑料吸管是海洋里的十大污染源之一，对海洋生物危害极大，但现实生活中又用得很普遍。”

余元说，所有这些物品的共同点，就是可以取代一次性塑料制品。

她很少为店里的商品做宣传推广，大部分顾客是回头客或者经人“安利”过来的。“我还是希望这些商品最主要的推广途径是顾客本身，他们觉得实用耐用，可能就会自发介绍给其他有需要的人。”

这样，零浪费无包装商店的售卖才符合她的初心：不仅仅是卖东西，而是卖给真正需要这些东西的人，鼓励大家购买真实所需，减少浪费。

据新京报

“6个月，我只产生了一罐垃圾”

在余元商店的展示架上，摆放着一个玻璃罐。里面装着糖果纸、快递袋、机票、药片、衣服标签、音乐节发放的丝带手环等。

这是她过去的6个月里，留下的所有无法降解处理的垃圾，不到0.5公斤。

余元说，之所以把它们装进玻璃罐，摆在显眼的位置，是为了提醒自己和别人，这些垃圾如果扔掉，就会跟无数其他的垃圾混合在一起填埋，可能几百年都无法分解，成为危害生态环境的罪魁祸首。

“有很多人会被‘零浪费’的零吓到，但其实并没有那么难，对我来说，‘零浪费’已经是一种家常。”

余元家的冰箱里，放着一个不锈钢盆，用来装鸡蛋壳、果皮、菜叶根茎、咖啡渣等厨余垃圾。装满之后，她会倒进泥土里进行填埋或者堆肥。

每天出门，她会在包里装上自己的餐具、水杯、手帕，以及一两个帆布袋，用来装可能购买的蔬菜、水果、零食等。

在菜市场，余元从不使用商铺里的塑料袋。家里的生活必需品，她拒绝所有塑料包装，使用可生物降解的牙刷、玻璃瓶装的牙膏片和有可持续森林认证的再生纸。

成为一名“零浪费”生活践行者后，余元最大的改变，是对

购物的选择和控制。

买衣服的时候，她要先看材质是否纯天然或者可降解，商品的质量是否足够好，是否可以反复使用，如果达不到，就会选择其他替代项。

余元曾经花4元人民币买了一双二手牛皮靴，直到现在还在穿。家里很多衣服配饰，也是她从古着商店淘来的旧物。

余元说，每次购物前，她都会问自己，是否真的需要它？

“足够了解自己真正需要什么东西的时候，就能够克制自己的购物欲。在选择的时候，也会有意识地去对比，它是否符合我所践行的‘零浪费’的标准。”



余元店内出售的月经杯，这是一种可以循环使用的女性经期用品



商店售卖的帆布袋上写着“我拒绝一次性塑料制品”