



# 减少垃圾 就是保护环境

文 / 周军 (中国科技智库副秘书长, 中国科学院副教授)

有一篇文章曾报道过国外的一个四口之家,他们一年产生的垃圾只用一个玻璃瓶就可以装下。这个家庭有着自己循环使用东西的独特方法:购物自带环保袋,有包装的产品不买,如果是流食之类的就用瓶子装起来;吃不掉的食物边角料处理成肥料;日用品自己制作,例如自制牙膏、洗发水等。这样的生活方式虽然有些“极端”,但是追求环保、尽量减少生活垃圾的理念却是值得我们学习的。

有人觉得垃圾分类麻烦,这可能是因为垃圾太多了,所以,我们不妨先从垃圾减量开始。

据统计,目前中国绝大多数城市垃圾无法处理,只能堆放或填埋,因垃圾造成的损失每年高达数百亿元。生活垃圾分类、减量已迫在眉睫,势在必行。

受到国际公认的  
垃圾处理“3R原则”  
的第一条就是“减量使用  
(Reduce)”,其次才是“重  
复使用(Reuse)”和“循  
环使用(Recycle)”。

## 努力减少厨余垃圾



厨余垃圾在居民生活垃圾中占比很大,垃圾减量不妨先从厨余垃圾入手。

第一,源头控制。采购食物时,一次不要买太多,以防蔬菜、奶制品等不易储存的食物因囤积时间太长而变质。

第二,做饭时,按人数合理控制总量,人少时不要一顿饭炒很多菜,避免不必要的浪费。

第三,践行“光盘行动”,减少剩饭剩菜的产生。

# 垃圾减量并不难



给垃圾减量没有大家想得那么难，在生活中注意改进一些细节，就能起到很好的效果。

## 1 循环利用袋子和箱子

塑料袋、纸箱等包装不要只用一次就扔。塑料袋可以折小后储存起来备用，纸箱子能用来囤放书籍、玩具等，还可折叠起来以备搬家时使用。建议大家准备一些布袋放在家门口附近的显眼位置，出门购物时随身携带。

2

## 盲目跟风购买电子产品不可取

有人喜好电子产品，新手机、新电脑一上市就想买回来。这样的消费观不太理性，既不环保也不省钱。此外，电子产品坏了不要先想着换掉，最好尝试修理。

3

## 减少消耗一次性用品

尽量选择能反复使用、可回收、可修补的耐用品；外出就餐携带便携餐具，尽量避免使用一次性筷子、一次性杯子等物品，节约使用餐巾纸。

4

## 选择包装少的商品

避免购买过度包装的产品，这样家里就不会多出一堆塑料纸、盒子、袋子等。

5

## 改变常吃外卖、网购随意退换货等行为

外卖食品和网购商品都需大量的包装，这些包装最后又会跑到你的垃圾桶里。在家吃饭，健康卫生又环保；网购时认真挑选优质产品，尽量避免退换，减少塑料袋、胶带等垃圾的产生。

6

## 减少有害垃圾

使用天然产品代替有毒的化学合成家居品；尽量不用含汞电池；家中不要储备太多药品，以防过期产生毒害。

对于市场上比较火爆的厨余垃圾处理器，目前并不提倡大家使用。与厨余垃圾粉碎机盛行的美国不同，我国的厨余垃圾产量大、油脂含量高，被粉碎后并不是液体，久而久之会沉淀在管道内，造成下水道堵塞。尤其在冬天，饭菜里的油脂进入管道，混合着垃圾一起被冻住，即便是大直径管道也很可能被堵塞。

另外，我国的城市下水道相对较细，厨余残渣堆积发酵产生沼气、硫化氢，会带来安全隐患。此外，厨余垃圾可能直接被排到河道，进而污染水源。这是因为我国有些地区的地下排水管直接与雨水管相连，这样一来，厨余垃圾就有可能进入河道。因此，只有下水管道设施较为完善的小区才建议考虑使用厨余垃圾处理器。



愿垃圾减量早日成为我们的生活习惯!