

90后女孩“零垃圾” 环保生活

4年垃圾仅一玻璃瓶

“校园是我家，美丽靠大家。”“但留方寸土，留与子孙耕。”“塑料包装用一次，白色污染害几世。”……这些环保标语小学自然课时就开始学习，但是生活中能以此作标杆严于律己的人却不多。今天，就给大家介绍一位环保达人，4年的生活垃圾就一小玻璃瓶那么多！没和你们开玩笑，真真的就一小玻璃瓶。

摊铺开来也就这么点，还是4年的！

“我在过去的4年中几乎没有‘制造’过一点垃圾，我的生活是这样的……”

—— Lauren Singer

Lauren Singer，毕业于纽约大学环境科学系的90后女孩，自2012年开始“零废弃生活”，而这个决定只缘于一个瞬间。

有的人因为一首歌喜欢一个人，有的人因为一句话逆袭了人生，而Lauren Singer则是在校园里看到课间一个同学将吃过的快餐盒随手丢弃在了草丛里，当时很是生气，这和课堂上宣传的环保理念格格不入。

理想和现实总是差得太远，Lauren Singer认识到只靠课堂上那些看不见摸不着的理念，很难让人真实地感受到环保的意义，她决定通过自己的身体力行来呼吁大家行动起来。



衣

为了减少买新衣服时的吊牌和包装袋，Lauren一般都是去二手服装店，这对Lauren的零垃圾生活提供了很大的便利。而且所购衣服大多都是黑白灰基础色，永远都不会过时，时尚靓丽的同时大大减少了浪费。

食

唯美食不可负，好吃的一点没少，换的只是包装，而且分门别类、整齐划一。吃剩的食物则收集起来送到农场喂动物或者给植物堆肥用。

为了减少吊牌、标签、纸袋，衣服是去二手市场买的，难道这些好吃的也是买的二手的？当然不是！

Lauren每次到超市，直接去散货架选购，而随身携带的帆布袋里装着大小不一的袋子。

Lauren追求的是健康饮食，至于那些有外包装的食品，尤其是一些膨化食品之类的，都是拒绝的。至于饼干糕点之类的，超市里有散卖的。

家里所用的工具没有塑料材质的、一次性的，都是以金属、竹、木、天然毛发、再造的环保物料所制造。

住

Lauren的家里几乎没有多余的东西，只留有实用的几件家具，简约而不简单，充满艺术气息。

茶几兼做了吃饭的mini餐桌，是用旧卡车板做成的，木片、干花是在路上捡的，就连艺术家朋友丢弃掉的废料，她都拿来摆摆设，简至极致。

别人家里的挂钩上挂的各种包包之类的，Lauren挂的是个便利袋，既可以当时尚包包用，还能做购物袋用。

行

Lauren的日常出行方式是步行和骑自行车，这肤白貌美的大长腿，骑自行车跟走秀一样一样的。

出门从来不买水，而是用自备的玻璃瓶装水。

用

说到日用品，牙膏、洗洁精、洗头膏、护肤品……这些总要买吧？总有包装吧？是的，可是人家从来不买啊，而是自制！是的，自制，听起来简直有点“丧心病狂”了。牙刷是竹牙刷，用旧了就用来自制牙刷，自制牙膏则以少量苏打粉、椰子油混合十滴薄荷精油而成。洗洁精用有机的橄榄油皂液，洗刷刷，去油渍妥妥的。

而且这些日用品所用材料都是纯天然的材质，配方和制作步骤Lauren Singer已经公布于众，有些已经通过检验开始售卖。日常用的纸巾Lauren Singer是用手巾代替的，用完之后清洗干净接着用。

来姨妈了也不用姨妈巾，而是一款叫做“月亮杯”的器具，吸收好、无侧漏，消毒清洗后可重复利用。

总结起来，Lauren Singer的极简妙招可以概括为四个R：Refuse（拒绝）、Reduce（减少）、Reuse（再造）、Recycle（回收）。

揭秘

多喝水能减肥吗？

提问：我曾听说过想减肥就要多喝水。简单的H₂O真的对减肥有帮助吗？这听起来真不错，是真的吗？

“我不认为喝水与减肥有直接关系。不过，水的消耗量与体重息息相关。”营养专家彼得森说，“水分子中并没有刻意促进脂肪燃烧的成分（抱歉！），但它肯定刻意帮助你更努力地减肥（万岁！）。”

首先，保持充足的水分刻意帮助你避免暴饮暴食。彼得森说：“很多人分不清自己到底是渴还是饿，大部分人会倾向于吃而不是喝。如果你渴求一个午间小吃，想缓解一下自己饥饿的痛苦时，请先喝一杯水。然后看看你30分钟后是否还会很饿。”

“希望你能知道，如果你不断地保持充足的水分，这种虚假的暗示就不会发生。”彼得森说，“请记住，如果你的小便呈浅黄色的，那说明你身上的水分补充充足了。”

当然，要想减肥你不能喝白水以外的东西，比如含糖和热量的饮料，还有一向被认为有减肥作用的苏打水，但这并不意味着你需要狂饮白开水来避免脱水。总而言之，水并不含有减肥成分，但喝水是减肥的助燃剂，摄取足够的水分是健康减肥系统和维持健康体重的一部分。所以，让我们为水的神奇功效干一杯吧！

喝水养生的小窍门：

想减肥的人：饭前20分钟喝两大杯水，能使胃有饱胀感，自然可降低食欲，这可是免费的减肥法哦。最少可省去一大笔买减肥药的开销，还可少吃一堆垃圾食物，避免积食。

想戒烟的人：烟瘾一发，可上火了，喝一大杯水消消火就能抑制烟瘾，据说效果可达九成以上。如果你是个瘾君子一定知道，烟瘾发作的时候通常会有口渴的情形，下次别拿烟，喝水就对了。

你喝酒断片吗？一定要看

一、不知不觉就醉了。以前是知道自己能喝多少、还能喝多少，知道控制和把握。现在是根本不知道自己会在哪个节点醉。

二、醉了之后会断片。以前喝醉了，总感觉心里是清醒的，事后能回忆起醉酒的各种细节。现在是酒醒了之后发现失忆了，至少是醉酒之后的某一个片段断掉了。这是一件非常可怕的事，因为你真的不知道自己那个时候干了什么，以及有可能会干了什么。

三、醉了之后很痛苦。以前是喝醉了吐完还能喝，现在的情况是，喝醉了觉得很痛苦很难受。

四、醉一场病一场，醉完之后恢复慢。

五、以前醉了不服，找各种理由来为自己辩解，现在醉过后悔。

如果你有以上几点酒醉后的反应，证明你已经老了。

换个喝法吧！

不是说不能喝酒，但是得有喝酒的风范，别跟年轻人拼了。

一、尽量不在外面喝酒。喜欢喝，自己在家喝。好像在家自己喝没什么意思，但喝酒不是为了有意思才喝的，现在也没那么无聊，要到喝酒解闷的地步。

二、要在外面喝也尽量只喝红酒。白酒、洋酒等烈性酒尽量不喝，喝得浑身酒气，太臭！

三、只跟熟悉的好朋友喝酒。不是每个人都值得你去碰一杯的，干嘛非要见什么人都喝呢？真正的好朋友，不会劝你喝醉的。

四、不拼酒、不烂酒。不是服老，是身体真的没有以前那么能抗酒了。再说，服自己的身体和年龄并不是什么丢人的事，这是成熟，是有自知之明，是智慧。相反，醉了出洋相才丢人。一把年纪了，在小孩子面前醉了更丢人。

如果你也是个老人了，相信你迟早会有这样的感觉。共勉！干一个！