

# 零垃圾：时尚生活新方式

■本报记者 张晶晶

在物质日益丰盛的当下，对于极简主义生活方式的追寻正在全球各地风行起来。Less is more,“少即是多”的生活理念正在成为很多疲惫于物质积累的人们的一剂治愈良药。

基于这样的背景，零垃圾生活方式应运而生。它们开辟了另外一条实现通路。

## 4年垃圾一小瓶

Lauren Singer的名字隔一段时间就会火爆一次各大平台。这位在纽约生活的“90后”姑娘，因为坚定践行零垃圾生活理念，不仅成为“网红”，而且开办了自己的公司，专门为想要践行零垃圾生活的人们提供清洁用品。

Lauren大学就读于美国纽约大学环境科学系，大四时开始践行零垃圾生活。Lauren在博客上说明了自己想要开始零垃圾生活的初衷：“有两件事让我决定尝试零垃圾的生活方式。一是大四时我的教授 Jeffrey Hollender 曾强调生活价值的重要性，这促使我考虑个人对环境的影响。二是我的一名同学每周上课都带午餐，他一直用塑料袋、一次性塑料瓶以及塑料外卖容器带午餐。我坐下沉思，我们是地球的未来，我们却在用垃圾将其弄乱。”

毫不犹豫，Lauren 开始践行自己的零垃圾生活。

对于年轻女性来说，服装一直是消费中比例颇重的一块。加上身在纽约，Lauren 更是被快消服装品牌所包围，H&M、Forever21……在这些店铺里，你无需花费很多钱，便可以得到当季最流行的新款服装。但伴随低廉的价格而来的，是非常普通的质量，以及随之而来的丢弃。虽然从价格上来看十分划算，但随之而来的环境压力，却远比想象中要大得多。不久前关于某品牌廉价牛仔褲的纪录片在网络上热播，这些“快消”服装不仅对当地环境带来了巨大的损害，而且对工人的身体也造成了巨大影响。

开始零垃圾生活之后，Lauren 不再沉迷于购物的海洋中。她开始从二手店寻找品质更高、更符合自己风格的服装。现在打开她的衣橱，衣服色系都以黑灰色为主，而且件数极少。

除了精简衣橱，Lauren 的厨房和浴室也变得非常不一样。首先她完全摒弃了塑料袋和塑料包装的使用，商场里有包装的东西一律不购

“女人总觉得还少一件衣服、还少一双鞋子、还少一件彩妆，一直买买买的后果就是，存款不见多、衣橱要炸掉，浪费得越来越多，觉得需要赚的钱越来越多，然后整个人愈发焦虑。

## 郭刚制图



买。食物的购买她会携带玻璃罐和布包，对于蛋糕、汉堡这样的食物也不再使用纸包装，而是用棉纱布袋。至于肥皂、沐浴露、牙膏等，她则都是使用各种天然成分自己制作，甚至还学会了如何制作睫毛膏。对于厨房垃圾以及头发、指甲这样可降解的废物，Lauren 会将其保管在一只大玻璃碗中，放在冰箱里，过段时间就送到堆肥处自然降解……

在这样的坚持下，4年间 Lauren 生活产生的垃圾只用一只 500ml 的玻璃瓶就装下。其中包括新衣上的标签胶带、一次性吸管、防腐剂、旧信用卡……而这，估计比绝大多数人一天产生的垃圾量都要少得多。但 Lauren 对此还不是很满意，她表示其中一些垃圾还是店员硬塞给自己的。

## 零垃圾生活的 5R 原则

有人将 Lauren 称为“零垃圾怪物”，在他们眼中，她似乎已经有了一点走极端。在想象中，对物质如

此拒绝的她，一定是个素颜朝天到有些简陋的人。

但事实上，Lauren 光彩照人。因为贯彻了彻底的极简主义，她的家也是如同北欧风格样板间一样的整洁优雅。朋友做木工剩下的边角料被放在盘子里做装饰，简洁台面上摆放着干花和自制的洗手液。无论是主人还是屋子，都一样地明亮动人。零垃圾生活也为 Lauren 带来了自己的事业，她成立了 The Simply Co 公司，提供零垃圾清洁用品。

或许像 Lauren 一样彻底达到极致的零垃圾生活，对于普通人而言还颇有难度，但如果你对生活中那些过度包装产品也颇有意见的话，不妨借鉴下零垃圾生活中的一些小贴士。

豆瓣网友、极简主义生活方式追寻者 Jacinle 向记者分享了她的零垃圾生活方式的一些心得。比如，彻底摒弃一次性塑料制品，用可循环使用的棉麻布袋和网兜来购买、储存蔬果。她解释说：“用棉布袋直接保存蔬果使其新鲜更久。”彻底摒弃厨房纸巾，改为吸水性佳的棉制品。将一次性餐盒、杯子、餐具、吸管，统统换成自带可循

更多体重，那么你需要调整减肥计划。

1. 重新评估减肥计划。检查既往的饮食和运动记录，确保你自己按照计划认真执行，看看自己是不是放松了要求。有研究发现，不严格执行计划是造成平台期的原因之一。

2. 减少摄入热量。将每日摄入热量再减少 200 千卡，但总热量不要低于 1200 千卡/日。低于 1200 千卡/日的热量摄入很容易引起过度饥饿感，导致多吃。

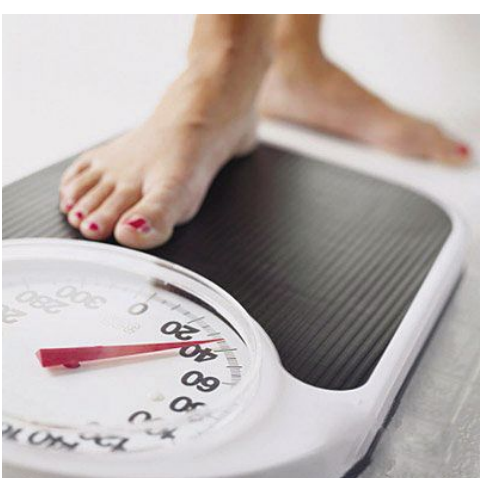
3. 增加运动量，改变运动模式。在原来的基础上将运动时间增加 15 至 30 分钟，并适当提高运动强度，增加热量消耗。同时增加些力量练习，以便增加肌肉成分，提高代谢率。体重 60 千克的人，肌肉每增加 1 千克，代谢率增加约 1%。比如，以前只做过有氧运动的人需要加入力量训练，并且在跑步、快走等有氧运动时提高速度；以前就有力量训练的，可以改变训练动作，比如经常练习杠铃的可以用哑铃的动作练习同样的部位。

如果在运动时明显感到疲惫，这时需要多做些有氧运动，提高心肺功能，一周坚持 2~3 次，每次 40 分钟左右即可。然后再加上充足的睡眠，每天保证 8~10 个小时的睡眠，这样平台期会很快过去的。

4. 增加额外的体力活动。比如步行上下班、多做家务等，都可以消耗额外的热量。减肥是个长期的系统工程，只要保持良好的饮食和运动习惯，哪怕体重减少不如预期也不要灰心，至少提高了自己的健康水平。另外，出现平台期更不能自暴自弃。

总之，改变饮食习惯并适当增加运动，就算体重不再降低，也增加了健康水平。如果是超级肥胖，就算是轻度的体重减轻也能改善健康状况。无论如何，不要再恢复到原来不良的生活习惯。

最后，如果上述努力都不能让你渡过平台期，建议寻求专业人士帮助，以便制定减肥计划。如果不能减少热量摄入或者增加运动量，请重新评估减肥目标，有可能目标定得有些脱离实际。



## 运动

# 减肥遭遇『平台期』怎么办

■郭黎

很多人在减肥阶段，通过限制饮食和坚持运动，让体重不断降低并且感觉良好。然而，不知为何，现在站在磅秤上，指针却不再变化了，尽管你仍然保持低热量摄入和规律运动。这时候你就碰到了减肥的“平台期”。

然而，此时你不要灰心丧气。在减肥的过程中体重降低减慢或者不再变化是正常现象。你需要了解产生平台期的原因，才能决定怎么正确对待。不要因为你的体重不再减轻就又恢复自己的不良习惯。

## 代谢率降低产生平台期

每个减肥的人都碰到过体重几天甚至几周不再变化。大多数人都会惊讶，为什么我一直小心地控制饮食并保持规律运动，怎么还会发生这种事？让人沮丧的现实就是，就算是精心设计的减重计划也会停滞不前。

在减肥初期，体重会快速降低。这是因为，减少热量摄入，造成身体大量消耗储存的糖原（肝脏和肌肉中的糖）。糖原中结合不少水，因此当糖原被消耗，水分就被释放出来，造成减少的体重主要是水。这种效应是短期的。

当体重减轻时，不仅消耗了脂肪，肌肉成分也相应减少了。而肌肉成分越多，代谢率就越高。因此，体重减少，结果代谢率降低，造成你比原来消耗更少的能量。代谢率降低，减重速度减慢，如果还保持原来的能量摄入，这时能量的消耗和摄入几乎相等，体重就不再变化。

在一项研究中，9 位受试者摄入低热量饮食（正常饮食 60% 热量），3 周后受试者的基础代谢率平均下降 200 千卡/日。每天少代谢 200 千卡，35 天累积下来就是 7000 千卡，热量相当于 1 千克脂肪。由此可见，基础代谢率降低是减重停滞的重要因素之一。

看来，要想减去更多体重，你需要增加体力活动或/和减少能量摄入。如保持原来的饮食和运动模式不变，体重将会维持，而不能继续降低。

## 突破平台期“有章可循”

当出现平台期，说明你目前的减重计划只能把你的体重减到目前状态。那么你就问一问自己，对目前的体重满意吗？如果还想继续减

## 求证

# 解酒有靠谱的妙招吗？

■本报记者 张思玮

国庆节马上就要到了，亲朋之间少不了聚会，而餐桌上自然少不了酒。尤其在我国，酒被赋予了更多文化与政治的内涵，甚至有些失去了酒本身的味道。

小酌两杯，或许能够增加情调，但是如果喝得酩酊大醉，不仅会伤害身体与感情，有时候还会有生命危险。

那么，一旦喝醉了，到底有没有靠谱的解酒妙招呢？对此，北京协和医院肾内科主治医师陈罡认为，回答这个问题，首先应该从人为什么会醉酒谈起。

## 为什么会醉酒

餐桌上推杯换盏之后，总会有些人先醉倒，而另外一些人却能坚持到最后。“其实，最终决定谁先喝醉，靠的不是胆量，而是肝脏的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。”陈罡说，酒从入口，经过食道，最先“饱尝”酒精味道的是胃和十二指肠。

“胃和十二指肠大概承担 90% 以上的酒精吸收。吸收入血的酒精随血液循环分布全身各组织，除了不到 10% 的酒精通过排尿或呼吸道排出体外外，剩下 90% 以上的酒精代谢都要经过肝脏。”陈罡说。

而酒精进入肝脏后，在乙醇脱氢酶的作用下，会分解成乙醛。乙醛则是一种毒性大过乙醇本身的物质，它会扩张血管，令人脸红心跳、神经兴奋，还可能损伤 DNA，被认为存在致癌作用。

“幸好，肝脏还有一种物质叫乙醛脱氢酶 2 (ALDH2)，在它的作用下，乙醛可以转化为乙酸，部分乙酸随尿液排出，部分乙酸将进一步分解成能量、二氧化碳和水。至此，酒精的毒性完全解除。”陈罡说。

一旦乙醇脱氢酶 2 出了问题将会怎么样？“这就会导致乙醛在体内大量堆积，有些人喝酒后很快就会脸红，而 ALDH2 的活性是基因决定的。”陈罡说，超过三成汉族人会出现喝酒脸红的现象，被称为“亚洲脸红”。

针对“酒量可以慢慢练出来”的说法，陈罡并不认同。他解释称，那只是身体在酒精的长期浸润下，对神经兴奋和脸红现象产生耐受，尽管人可能没醉倒，但随着“酒量的提高”，乙醛在体内的堆积越来越多，对机体造成更大的危害。

## 民间妙方不靠谱

即便是醉酒有风险，也丝毫没有阻止那些餐桌上的酒客。为此，民间也开始流传“酒席宝典”，以应对醉酒带来的不适。

有人提出将透明碳酸饮料加入白酒中，以“障眼法”来试图躲避醉酒的麻烦。而这样做的效果，在陈罡看来，非但不能躲避醉酒，反而更容易

环使用的。

对于践行零垃圾生活，走向极简主义，Jacinle 推荐了美国加利福尼亚 Bea Johnson 提出的 5R 原则，翻译成中文是“拒绝你不需要的，减少你确实需要的，重复使用然后填埋最终剩下的”。原籍法国的女主人 Bea，18 岁移居美国当保姆，雇主的房子发生火灾，很多烧掉的东西后来都没添补，但生活依旧很好。这次经历让她意识到，原来家里很多东西都是非必需品，生活原来可以很简单。

Bea 一家四口只有一个迷你垃圾桶，盛放那些实在还没有找到替代品的垃圾。她表示，践行这种生活方式最大的一个挑战在于拒绝。丈夫要学会拒绝拿会议提供的纪念品，孩子要学会拒拿朋友生日聚会的小奖品，而自己也要拒绝一些朋友善意提供的礼物。

## 物欲减少，人变轻盈

对于整理、断舍离、极简主义都非常感兴趣的影视从业者李晓哲在接受《中国科学报》记者采访时表示，自己曾经也是一名重度“买买买”患者，每年看到自己高昂的淘宝账单都是欲哭无泪。

“女人总会觉得自己还少一件衣服、还少一双鞋子、还少一件彩妆，一直买买买的后果就是，存款不见涨、衣橱要炸掉，浪费得越来越多，觉得需要赚得钱越来越多，然后整个人愈发焦虑。”李晓哲说。

后来，她接触了“断舍离”，以及近藤麻理惠“令人心动的整理法”。践行了之后，她发现不仅生活空间变大了，长期焦虑的状况也得到了缓解。

李晓哲告诉记者，对于达到 Lauren 或者 Bea 的状态自己还需要时间，但是他们的很多理念值得借鉴。“或许有人觉得这些事情做起来很麻烦，但其实习惯了之后你就会发现，不再纵容物欲泛滥之后，整个人都会轻盈许多。”

聊到最近正在尝试的新玩意儿，李晓哲关注的是，可以取代卫生巾和卫生棉条的“月亮杯”。所谓月亮杯，也叫月事杯，是女性经期可重复使用的清洁用品。它正在受到越来越多的关注，特别是那些追求环保以及容易对传统用品过敏的女性。

“屡屡爆出卫生棉的安全问题自己还蛮担心的，月亮杯材质是医用硅胶，更加安全，而且可以用很久。想要尝试一下。”李晓哲说。



让人醉酒。“碳酸饮料富含二氧化碳气体，能胃容积膨胀，增加酒精吸收的面积，并且二氧化碳还能促进酒精进入空腔的速度，增加酒精吸收。”

蜂蜜水曾经是风靡一时的解酒“妙方”，因为研究提示蜂蜜水中的果糖能使机体摄入的酒精在更短时间内消失。但进一步的研究却发现，果糖仅仅是提高了乙醇脱氢酶的效率，而对乙醇的产物乙醛没有丝毫影响。

针对传统医学里提到，葛根为解酒良方的说法，陈罡持有保留态度。“因为研究表明，葛根是乙醛脱氢酶 2 的抑制剂，在大量饮酒后饮用葛根，反而可能增加乙醛相关肿瘤的风险。”

“此外，非甾体抗炎药如阿司匹林虽然能缓解饮酒后的头痛，但对酒精代谢无益，并且它们和酒精同时摄入，会增加胃出血和肝损伤的风险。”陈罡说。

## 少饮为妙

那么，针对解酒，是否有靠谱的妙方呢？陈罡说，从酒精的代谢过程可见，可能有两种途径对解酒有效。“一种是延缓酒精在胃肠道的吸收，避免血中乙醇浓度的骤升；另一种是需要增加乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的数量，或提高它们的活性。”

比如，在饮酒前吃一些食物，能够减缓饮酒的速度，并能稍微减少酒精的吸收，给酒精的代谢赢得一些时间；在饮酒过程中嚼点东西喝点水，可以促进酒精在尿液的排出，还能补充水分和矿物质。

而通过增加乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的数量和提高它们活性的方法进行解酒，在陈罡看来，显然是不可能的，因为两者是由遗传决定的。外援根本无法补充。

至于“解酒药”为什么会让人感到清醒、觉得舒服，陈罡说，这是因为其中含有利尿、止痛和兴奋的成分，能够缓解头痛、恶心症状，但它们无从真正“解酒”，反而让肝脏在代谢酒精的同时，还要“分心”来对付这些外来药物，到头来加重肝脏的负担。

“饮酒伤身，解酒无方。在酒桌上，我们还是尽量少饮为妙。”陈罡说。

## 健康

“心血管疾病已经成为摆在国人健康路上的一块巨大的绊脚石。”

这是全国人大教科文卫委员会副主任委员、中国工程院院士王陇德在 9 月 27 日的“关爱心脏·活力人生，2016 世界心脏日新闻发布会”发出的忠告。

心脏是人体唯一一刻不能休息的器官，而冠心病、风心病、心肌病等心血管疾病的发生却严重威胁着人类的健康和生命。

国家心血管病中心发布的数据显示，我国每年死于心血管疾病的人数 350 万，平均每 10 秒就有 1 人死于心血管病，心血管病死亡已占城乡居民死亡原因的首位。

为了唤起公众对心血管疾病及其危险因素的关注，世界心脏联盟于 1999 年发起成立“世界心脏日”(9 月 29 日)，今年的世界心脏日的主题是“关爱心脏，活力人生”。

## 防治工作刻不容缓

随着经济发展、人口老龄化及城镇化进程的加速，我国慢病防控形势越来越严峻。《中国心血管病报告 2015》中提到，中国现有心血管疾病(包括冠心病、脑卒中、心衰、高血压)患者约 2.9 亿，且呈快速增长趋势。

“心血管疾病早已成为我国重大的公共卫生问题，加强政府主导下的心血管病防治工作刻不容缓。”王陇德说。

值得称赞的是，就在上个月在北京召开的全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调，要将健康融入所有政策，坚定不移地贯彻预防为主方针，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，努力为人民服务提供全生命周期的卫生与健康服务。

那么，心血管疾病如何实现有效的预防呢？面对记者的提问，北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇表示，要实现心血管病的有效预防，必须要解决摆在眼前的两个现实问题：一是公众的疾病防控意识，表现为心血管病高危筛查率低、“三高”控制达标率低、高危人群用药率低；二是医疗资源不平衡，需要进一步推广分级诊疗。

谈到如何增强公众心血管病高危筛查的意识，霍勇建议从四个方面着手实现：一是开展对大众的防治知识宣传，让更多的人关注心血管病风险；二是推广高危筛查管理模式，鼓励患者门诊就诊时进行常规心血管病风险筛查，让更多的人知晓自己患心血管病风险，并提升大众对于管理风险的认知水平；三是在医生群体推广《中国心血管病预防指南》，强化心血管病一级二级预防的临床指导和重视程度；四是不断加强医生和患者的教育工作。

“如果不采取积极有效措施，我国心脑血管病死亡率的‘拐点’很难出现。”霍勇坦诚地说，我国虽然在心血管防治方面采取了诸多措施，但仍未能有效减缓或降低心血管疾病的发病率。

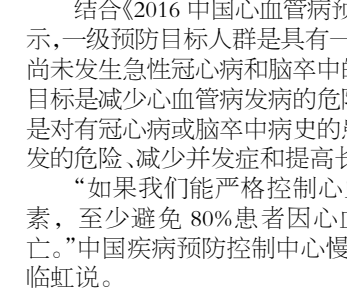
## 分层筛查高危人群

到底哪些人群是心血管病的高危人群呢？首都医科大学附属安贞医院流行病学研究室主任赵冬表示，年龄大于 45 岁的男性或超过 55 岁的绝经后女性，如果有高血压、高胆固醇血症、糖尿病、心血管疾病家族史、肥胖和吸烟这些项中的三项以上危险因素，就属于心血管病的高危人群。“这些高危人群需要在专业医生的指导下使用抗血小板药物。”

“但遗憾的是，在我国即便年龄超过 50 岁的高血压且合并至少一项危险因素的患者中，使用抗血小板治疗的比例仅有 37%。”北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲表示，如果在这类人群中使用抗血小板治疗预防心血管事件，可以有效地降低死亡率。

而高危人群又该如何划分呢？结合《2016 中国心血管病预防指南》，赵冬表示，一级预防目标人群是具有一定的危险因素但尚未发生急性冠脉病和脑卒中的人群，其预防的目标是减少心血管病发病的危险；二级预防目标是对有冠心病或脑卒中病史的患者，减少疾病复发的危险、减少并发症和提高长期生存率。

“如果我们能严格控制心血管病的危险因素，至少避免 80% 患者因心血管导致过早死亡。”中国疾病预防控制中心慢病中心副主任王临虹说。



(本期图片除署名外均来自网络)