

和郑重认识有四年了,认识他是源于他生活中的环保主张,四年里,他和家人始终坚持一种环保低碳的生活方式。在 5 月 20 日的“全球低碳日”,郑重又出现在“低碳与品位生活”的沙龙里,与网友、社会各界人士分享他的低碳生活。

曾经到郑重家拜访过一次,他给客人盛水的杯子,是陶瓷杯,而非现在家庭中待客常使用的一次性纸杯或者塑料杯。“我们家无论是碗筷、杯子等,都不使用一次性制品,减少白色垃圾也节约

资源。”

这种生活方式,就是郑重作为一家之长在全家推行的“新生活行动”。2004 年,郑重从北京来到海南工作。“1997 年至 2004 年我在北京工作、生活,来海南后一比较,发现海南的自然环境太美了,空气清新、气候适宜,满眼都是绿色。海南值得每一个人珍惜。”因为这种缘故,郑重决定从日常生活的点滴做起,以尽到一位海南普通公民对宝岛呵护之责。

## 素食为主节约资源

中国人一向重视饮食,现在生活条件好了,餐桌上每顿都非常丰富,几乎顿顿有剩菜。“殊不知,这种饮食习惯和制作过程,既浪费资源,又对健康不利。”

郑重家提倡清淡饮食,而且份量适宜即可。记得在他家作客,虽是待客,餐桌上的菜,肉类较少,多以蔬菜为主,而且做法上以凉拌、烫菜为主。“做菜少放油,可以减少油污对环境的影响;凉拌菜与其它炖菜等热菜比较,消耗的电、天然气要少得多;与蔬菜相比,肉类的生产周期更长,消耗的资源也更多,制作的工序也比较

复杂,增加劳动量,浪费时间。所以,我们家的菜谱多以素食为主,而且晚餐全是素食。”郑重说,晚上大部分时间处于睡眠状态,吃得太多太油腻,不利于消化,吃进去的能量最后转化成脂肪积累在身体里,不利于健康。

因此,一年多前,郑重一家就开始了晚餐吃素,而且坚持下来,没有什么不适反应,反而感觉身体健康状态更好,睡眠也有很大改善。鉴于全家行动获得的良好结果,郑重便在他建立的新生活行动博客里,向网友发出“素食晚餐”的倡议:倡议大家晚餐吃素,以利身心健康,以利节约资源,以利生态平衡。

“简餐饮食好处实在很多。”郑重希望更多的家庭能参与到简餐行动中来,更希望在饮食行业中,提倡制作清淡简朴的菜肴。

# 郑重 低碳其事

文 / 海南日报记者 范南虹  
图 / 海南日报记者 苏晓杰

► 郑重提着菜篮子买菜



洗脸水收集起来冲厕所、果皮菜叶沤烂了做花肥、早睡早起以省电、用手帕代替餐巾纸、晚上吃素菜降低资源消耗、尽量不坐机动车……在低碳一词尚未风行的时候,海口市市民郑重就带领一家人身体力行低碳生活。他说:“做一个对环境负责任的人。”

## 轮滑出行健身省油

在海口市内,郑重很少使用机动车,他一家人的出行,要么步行,要么骑自行车,夫妇俩骑自行车上班,儿子郑重明骑自行车上学。更为时尚的是,在双休日,倘若和儿子一道去逛街,父子俩会选择轮滑这种方式。

“对我们家来说,自行车、轮滑鞋,都是代步的交通工具。”郑重认为,使用“非机动车交通工具”,一来可以减少废气排放;二来不消耗能源;三还可以锻炼身体。采访中,郑重和他的朋友一道,向我表演精彩的轮滑。“穿上轮滑鞋,大街小巷都能去,速度又快,又不怕交通堵塞,最重要的是对健康非常有益。”郑重极力向我推荐轮滑鞋。

“当你长期使用非机动车作交通工具之后,慢慢地你会发现你的肢体变得越来越强健、越来越灵活。”因此,郑重在家中、身边的亲友中以及网友中,大力提倡低碳出行。

郑重的低碳生活还有很多小窍门,他乐于享受这种低碳的生活方式,也乐于和公众分享。“我和家人长期互相监督,长期坚持这种低碳生活方式,全家每月的用水、用电非常少,而且家人身体健康,很少生病,好几年都没去医院看过病。即使偶感风寒,也采取非药物疗法进行治疗。”郑重还希望通过本报向读者推荐一些非药物疗法,最简单的一个方法是,感冒后不要吃药,取一根鲜葱,在炭火上烤熟,睡前用手帕包好绑在额头上,第二天醒来,精神百倍;或者用干姜丝、一年以上芦荟叶切碎,红茶适量,加水若干,炖上一小时以上再加上红糖,全天当茶饮当水喝,也能治感冒。

“低碳的生活方式,对我和家人而言,是一种健康幸福的生活方式。”郑重说,坚持这种生活方式并不难,不仅不需要大的家庭投入,还能帮助家庭节省开支,它贵在有心、贵在坚持。

## 废水循环利用不浪费



▲ 收集废水冲洗便池

“别小看生活中的点点滴滴,随手关灯,似乎是一个微不足道的小习惯,但坚持下来,却能节约很多

的能源。”

“我每天 5 点半起床,中午小睡,晚上 21 点半就休息了。这种生活习惯相比那些熬夜至晚上一点半的人,要省电得多。”郑重对环境的保护,已不仅是一种理念,更是一种生活方式,他把环保当成一种生活习惯,贯穿进日常生活中的点滴里,行也环保、坐也环保,力求用一种环保的方式来生活。

比如买菜,郑重一家不用塑料袋,而是提着篮子上街买菜;抽油烟机排放出来的废油,郑重收集到一个大塑料壶里,避免将其直接排放到下水沟里。他还利用这些废油,和儿子郑重明一道做成肥皂使用;淘米的水收集起来洗菜,洗过菜的水用来浇花;家里废旧的电池收集到一齐集中处理,不乱丢乱放;家里的垃圾分类装,果皮、菜叶等垃圾则收集沤烂,作为盆栽花的肥料……

这些在生活中容易被忽略的小事,郑重一家却留心到了。不仅自己和家人养成一种

环保的生活方式,郑重还鼓动身边的朋友也参与“新生活行动”,共同来保护环境。“现在已有很多家庭加入新生活行动了,我们每周还搞一次活动,有时候是互相交换赠物品,有时候是聊天交流相互间保护环境的好经验或者心得。”郑重说,为了能够节省资源,他还发动身边的朋友把家庭中不需要的物品拿出来,互相交换赠送,变废为宝。

去郑重家做客,我还好奇地发现,他家的抽水马桶被改成了蹲式的,洗脸池下方接了一根塑料管,连着一个大的水桶。郑重自豪地告诉我,“这是用来收集平常洗脸洗手刷牙的废水,这些废水可以用来冲厕所。”不仅如此,郑重还在网上倡议:“节约用水、循环用水、善待水资源”“节约用水重在我们日常生活观念和方式的改变。”郑重告诉我,他家的外衣和床罩在没有汗、湿、脏的情况下,不会常换常洗的;在没有必要的情况下,也不会天天洗澡,洗澡时也不必每次都打香皂或沐浴露,这样既减少污水排放也有利于皮肤保养;地板更不用着总是拖来拖去,潮湿的环境容易使病菌生长繁殖,结果人会害病,物品寿命不长。

“全球 500 条主要河流中至少有一半严重枯竭或被污染,如果我们不节约用水,不保护水资源,将来所剩下的只有自己的眼泪。”

▲ 郑重蹬滑轮鞋逛街

