



明媚春光里，苏一格在阳台上种植的西洋菜，从一点点“边角料”到现在满满一大盆，这归功于她所饲养的蚯蚓堆肥出的“黑金土”。以往，苏一格高频出现在媒体报道中时，她别具一格的环保行为总是被列入标题引发大众好奇心，“拒绝使用卫生巾”“养300条蚯蚓堆肥”……再看当下，这些蚯蚓堆肥在春天爆发出无限生机。很多人都好奇，这个Z世代青年为什么能把环保玩出名堂。 青年报记者 丁文佳

# 环保，本身就是生活的一部分



◀▲ 苏一格 DIY 竹子制的自行车。



苏一格上海家里的二手家具布置。

本版图片均为受访者供图



## 无关道德 创造从自我出发的幸福

或许不是每个人都能精准地描摹自己理想的生活，但1998年出生的苏一格用日复一日的可持续生活表明了心迹，“环保不应该是目的，它服务于生活，让我们回归幸福。”简而言之，环保是她所热爱、并非任务式地善罢甘休。

“我更希望探索的环保，是一种如何回归更健康、更幸福、更有链接感的生活状态。”只要骑车单程半小时就能到的地方，苏一格就一定不考虑其他方式。若停留在环保说教层面，自行车这一交通工具显然是低碳出行利器，但在与苏一格的交谈中惊讶地发现，她并没有主动提及任何低碳相关的字眼，而是纯粹地从自我出发去感受环保，比如骑自行车是一种户外活动，能够锻炼身体；不吃食品添加剂比较多的塑料包装食物，能够迫使自己去吃更新鲜健康的东西；更重要的是环保会让人更理性地消费，不会买太多无用的东西，这在无形中也节省了开支，是一种对自己负责的消费模式。

苏一格自小成长在一个节俭的家庭氛围里，她佩戴的很多首饰来自妈妈的首饰盒，如今她妈妈使用的吹风机更是具有年代辨识度的款式和包装，让人一眼回到过去，但都被保存得很好，这是苏一格上小学前家里买

的吹风机，掐指一算已近20年月，“父母从小以这样的理念教育我，一个物品还有用的话，就没有必要去替换它。”这无关于家庭经济水平，而是根深蒂固的传统观念，后来苏一格在加拿大留学上高中时接触当地环保文化，这与自身的家庭文化不谋而合，于是便全身心在生活的各个维度探索普通人可以践行的可持续行为，并在大学时选修了相关课程，并加入市政厅下属的环保组织参与志愿服务。

除了与志同道合的人践行环保，苏一格在生活里从不尝试说教，在社交平台账号上，她都开门见山地点名“环保”主旨，不以不着边际的“标题党”博眼球，在她看来，这样才能真正吸引相同爱好的人。而对于身边人，每当他们对环保的生活方式产生好奇时，她也不盲目推荐，而是对症下药地以对方的困惑点入手，比如对方有健康困扰，那就建议多在户外走路、少吃包装食品；要是对方手头紧张，就推荐一些社区闲置赠予的活动，分享二手购物心得……苏一格表示，“很多时候，环保让人听起来有些压力或者稍微有点道德感，但我觉得这样的生活非常轻松有趣味——因为它本身就是很有魅力，很有幸福感的生活方式。”

而这种幸福感还体现在与外界的连接上，苏一格认为，当控制物欲减少购物后，会让自己更加珍惜物品，不仅自学掌握一些技能来维修，还能在超出自己处理范围后拿去修的过程里，跟诸如社区修理等店铺建立人与人的关系，也正如在社区的二手购物群整合闲置资源的同时，加强了邻里间的沟通。“这不像在网上购物一键购买，这样到手的物品其实并没有与你建立很多连接，如果自己修过这样东西，就会更加有感情，更不会因为另一个流行趋势兴起而轻易丢弃。”在苏一格的家中，茶几、杯子、桌子、植物、墙上的画……这些生活中的大多数物品都是二手淘来的。

在苏一格的极简生活里，在常人眼里的不可思议行为，诸如不使用卫生巾、自己制作洗衣粉、自己织洗碗的小擦子……这些在她的生活里都是稀松平常的习惯，“我的垃圾很少，一般一周才需要倒一次干垃圾，厨余垃圾需要天天扔。”不过，苏一格每天产生的厨余垃圾并不多，在家做饭时，采用的都是定期在有机农场订购的蔬菜，“基本上都不会有塑料包装和任何标签，只有

豆芽等类型的蔬菜才会有包装。”由于吃的是有机蔬菜没有农药，因此产生的边角料也比较少，“菜根、胡萝卜皮、土豆皮等，我都可以直接吃掉。”但凡读过有关苏一格报道的人，应该都会关注她在堆肥箱里养的300条蚯蚓，她把日常生活产生的湿垃圾和土壤、蚯蚓混合在箱子里，蚯蚓会消化掉这些厨余垃圾，并把普通土壤变成更富营养的“黑金土”。

之所以还有多余的湿垃圾需要丢弃，是因为不是所有厨余垃圾都能堆肥，苏一格观察到有很多蚯蚓不吃的东西，“烹饪过的、有刺激性气味的，它们都不吃。”如今春光明媚，她已将一半蚯蚓移到阳台的种植箱里，攒了一个冬天的“黑金土”也终于派上用场，她种下了羽衣甘蓝和空心菜。由于住在老社区，苏一格和邻居共用一个厨房做饭，每当她出差，都会委托邻居帮忙照看冰箱，把必须马上吃掉的蔬菜吃掉，留一些她回来也能继续吃的食物，邻里关系所滋养的幸福感也在可持续地进行。

坚持环保生活让苏一格掌握了很多知识，小到什么是本地食物、每个季节该吃什么蔬菜、

坏掉的生活用品怎么修补，大到了解可持续发展议题背后的全球贸易如何运行，她经常参与环保论坛，为大家带去环保知识的同时，也收获了可持续产业链前端的专业知识。与此同时，她的影响力也在潜移默化地蔓延，去年她加入了一个推进农场动物福利的公益组织，并在自己的平台上和大家分享蛋鸡、奶牛的不同养殖现状，号召大家选择对动物更友善，对自己也更健康美味的福利养殖方式，前几天负责人告诉她，最近好多来面试的人都主动提到了“苏一格”这个名字；有学校教师在她的社交平台留言告诉她，英语阅读理解题讲到了苏一格的环保故事，因此特意搜索来看看；她高中时看的环保纪录片《塑料王国》的导演在一篇介绍苏一格的文章下留言……

“坚持环保的人，能幸福吗？”这是苏一格近期在社交平台上的一个标题，但想必她给出的这个设问有着肯定的答案。有趣的是，苏一格每时每刻都在经营着自己别样的幸福，当用到报废的可降解材质手机壳坏了，她也不急着扔，而是放进堆肥箱里，想观察它是否真的能够百分之百降解。

## 建立连接 幸福是潜移默化的蔓延



在自己的堆肥箱子里检验，标记为可降解的植物拓印。汉堡包装纸是否真的可以降解。

