

绿色低碳成为新时尚

极简出行、衣服挂起、减法收纳、“预制”菜肴……

“糊弄式生活”怎么舒服怎么来

□记者 赵茜 文图

当下，一种主打“省钱省力省时间”的“糊弄式生活”悄然走红，成为不少市民，尤其是年轻群体的生活新选择。这种看似“敷衍”的生活方式，并非真正的懒惰，而是在快节奏的生活中，用巧思简化繁琐流程，把更多时间和精力留给自己。

多名市民分享了自己的“糊弄式生活”妙招，让简约生活成为日常，也让大家看到了藏在“糊弄”背后的生活大智慧。

出行收纳“就地取材”

“现在工作节奏快，下班回家只想歇着，根本没精力应付那些琐碎的家务，‘糊弄式生活’算是帮我解决了大难题。”“90后”的张瑶笑着说，自己接触这种生活方式已有半年，从出行到居家，方方面面都做了“简化升级”，生活效率提升的同时，幸福感也直线上升。

因工作需要，张瑶出差频率较高，以往出行总是大包小包、分装瓶塞满行李箱，如今她的出行方式是典型的“极简风”，收纳全靠“就地取材”。“家里的一次性手套就是最好的洗护分装工具，装上洗发水、沐浴露，系紧口就行，不用专门买分装瓶，用完直接扔，一点负担都没有。”

不仅如此，张瑶还会把家里不穿的旧T恤、旧袜子整理出来，出行时带着当睡衣和日常穿搭，穿几次就扔掉，返程时行李箱直接“减重”，再也不用为收拾行李而烦恼。“看似浪费，其实这些衣服本来就闲置了，这样利用起来，既解决了出行收纳问题，也不用带脏衣服回家洗，一举两得。”

不花钱买收纳工具，身边的废旧物品摇身一变，就是实用的收纳神器，越来越多的人更是把“省钱糊弄”发挥到了极致。“00后”的吕一告诉记者，自己从不会花钱买收纳筐、收纳盒，家里的水果筐、外卖袋，都是她的“收纳法宝”。

“装水果的塑料筐，洗干净之后可以放杂物、放孩子的玩具，要是想方便移



▲外卖袋收纳，方便又环保。

动，就在底部用扎带固定几个万向轮，一个移动收纳筐就做好了，把乱七八糟的东西全放进去，家里瞬间就整齐了。”吕一说，外卖的塑料袋她也不会随手扔掉，折叠好之后放进冰箱，就是免费的收纳盒，用来装葱姜蒜、水果等食材，分类收纳，找的时候特别方便，还能循环利用，既环保又省钱。

“收纳浴室的纸巾，我也有小妙招，不用抽纸盒，把纸巾放在浴室的镜柜里，用柜门夹住纸巾口，一抬手就能抽出来，用起来方便，关上门又看不到，特别整洁。”吕一分享。

家务整理“信手拈来”

居家生活的“糊弄”，更是让不少市民感受到了便捷。从事新媒体工作的王萌，是个典型的“懒人派”，她的居家妙招让不少朋友直呼“学到了”。

“叠衣服不如挂衣服”，王萌告诉记者，自己以前总喜欢把衣服叠得整整齐齐放进衣柜，可每次翻找之后，衣柜就变

▼备好“预制菜”，简单又省时。



▲衣服挂起来，整洁又省力。

得乱七八糟，还要重新叠，来来回回特别麻烦。“现在我彻底不叠衣服了，家里的衣柜装了挂杆，所有衣服全部挂起来，找的时候一目了然，不用翻来翻去，也不用为叠衣服发愁，不仅节省了时间，还能让衣柜一直保持整齐。”王萌说，这种“糊弄”不是敷衍，而是找到适合自己的生活方式，让家务变得简单。

对于上班族来说，做饭是每天最耗时的家务之一，而一些年轻人也摸索出了“糊弄式做饭”的妙招——自制一周预制菜。

“每天下班买菜、洗菜、切菜、做饭，一套流程下来要花一个多小时，吃完收拾又要很久，真的太累了。”市民赵磊说，现在他会利用周末的一天时间，把一周的菜品全部备出来，将切好的蔬菜、腌好的肉类等用保鲜袋分装好放进冰箱，工作日下班回家只需要简单加热、翻炒，十几分钟就能做好一顿饭，省时又省力。“自己做的‘预制菜’，干净卫生，用料也放心，比点外卖划算，还能吃到热乎乎家常菜，这就

是‘糊弄式生活’的小幸福。”赵磊说。

采访中，不少市民表示，“糊弄式生活”并不是消极度日，而是在生活中做减法，摒弃不必要的繁琐，把时间和精力用在更有意义的事情上。“以前总觉得生活要精致，事事都要做到完美，结果把自己搞得很累，幸福感却很低。”张瑶说，接触“糊弄式生活”后，她学会了放下完美主义，接受生活的“不精致”，用简单的方式过好日常，反而有了更多时间看书、追剧、和朋友聚会，生活变得轻松又惬意。

如今，越来越多人加入“糊弄式生活”的行列，他们用自己的巧思和智慧，简化生活中的复杂流程，在省钱省力省时间的同时，也收获了满满的幸福感。这种生活方式，不仅是年轻人的选择，也被不少中老年人接受和认可。大家纷纷表示，生活的本质是让自己过得舒心，“糊弄式生活”的核心，就是找到适合自己的生活节奏，用简约的方式感受生活的美好。这样的生活方式，让生活回归简单，让幸福触手可及。

外卖保温袋爆改隔风护膝

“没想到外卖保温袋改的护膝抗风又保暖，这么好用！”近日，一段外卖小哥用外卖保温袋自制护膝的视频在社交平台走红，引发户外劳动者的关注。

视频中，外卖小哥展示了改造的全过程：选取干净无破损的中间有泡沫保温层的外卖保温袋，剪开底端，套到膝盖位置，用袜子或者单层护膝固定，方便穿戴且不易滑落（右图）。“骑车跑单时，膝盖最容易受冻，这个自制护膝轻便又保暖，成本几乎为零。”评论区里，网友们纷纷表示，适合快递员、环卫工人、建筑工人等户外工作者，并留言“学到了”“已经安排上，确实实用”“打



工人的智慧，既省钱又环保”。

网友们纷纷表示，这类“零成本改造”不仅展现了打工人的生活智慧，更传递了低碳环保的生活理念，让废品焕发新价值，也为寒冷冬日增添了温暖。 记者 赵茜 文图

变废为宝

零成本泡沫箱变身保温箱

外卖保温袋与快递泡沫箱均为常见的废弃物，随意丢弃易造成环境负担，而通过创意改造，它们摇身一变就成为暖冬好物。

除了护膝，网友们还延伸出外卖保温袋及泡沫箱改造成户外保温箱的创意：将泡沫箱清洗晾干，内壁套上一层外卖保温袋，利用保温袋的防水隔热材质增强保温效果（右图）；箱口边缘加装密封条，方便户外使用。这款保温箱用途广泛，不仅能收纳水壶与食物，户外工作者还可用来存放工具与应急物品，在零下环境中仍能保持内部温度，实用性不输成品保温箱。

看似简单的改造，既满足了户外劳动者的实际需求，又实现了废品的二次利用。一系列零成本改造方案成为户外人的“暖冬宝藏”。

记者 赵茜 文图

