

包装“瘦身”“减重”，带来了什么？

■《光明日报》记者 张胜

今年9月1日起，全国首个专门针对餐饮外卖商户绿色包装使用的地方标准——《餐饮外卖商户绿色包装使用指南》(以下简称《指南》)正式实施。此前，我国首部针对快递过度包装的强制性国标——《限制快递过度包装要求》已经施行。这段时间以来，我们的外卖袋和快递盒发生了哪些变化？请随记者走走看看——

外卖包装“瘦身” 让合适的包装“承载”适合的食物

“再也不用手撕保鲜膜了！”开学以来，北京某大学学生焦克和室友发现，平日里点的外卖，包装大变样了！

“以前，保鲜膜缠绕得左三圈右三圈，要拆到怀疑人生！现在，包装清清爽爽，开盖即可享受美食。”他直言。

一段时间以来，“盒大餐小、层层加码”的过度包装成为外卖“标配”——看似平常的一顿饭，大大小小的包装盒、包装袋好几个，再加上一次性餐具、酱料杯等，包装耗材远超预期。

这一现象的出现，与包装影响用餐体验不无关系。某电商平台的调研显示，超过五成消费者认为包装问题会影响用餐体验，近九成的消费者表示会复购外卖包装体验好的商家。

今年9月1日起，《餐饮外卖商户绿色包装使用指南》在北京实施。

在全国服务标准化技术委员会副主任、中国宏观经济研究院二级研究员杨宜勇看来，这意味着外卖包装治理进入了“教你怎么做”的精细化操作阶段，其核心思路是分类施策——把包装分成“简易包装”和“密封包装”两大类，让合适的包装去“承载”适合的食物。

根据《指南》，简易包装方面，包子、饼类宜袋装；汉堡、三明治减少包装层数；炒菜盖饭换用带盖、无密封设计的包装；烧烤类可采用铝箔直接包装。密封包装方面，常温、低温

和冰品非必要不使用塑料缠绕膜封口……

周末傍晚，北京丰台的一家米线店迎来取餐高峰时段。在打包柜台，只见店员熟练操作，把热汤灌入食品级密封袋，拧上盖子，和米线一同打包，等待外卖员取餐。

记者发现，对于像麻辣烫、粥品、汤面这类容易洒漏的食物，不同店家的打包方式各不相同：有的用汤袋分装，有的用卡扣密封盒，然而最普遍的还是使用外卖封口膜。

北京通州一家奶茶店店主告诉记者，一开始做热饮的时候，通常是直接加盖封口纸，再用封口膜缠绕好几圈，生怕出现洒漏。后来，通过技术升级，使用封口机塑封，避免撒漏。可即使这样，为保证口感，一些小料也不得不单独分装，比如坚果碎等，不少包装材料就此浪费。

“在包装的选择上，我们首先考虑的是成本，还有就是消费者的投诉风险。”她坦言。

“外卖包装本是盛装餐品、防止洒漏、保障安全、方便配送的必要手段。”西南大学经济管理学院教授魏鹏认为，近年来，外卖行业的包装内卷折射出一种怪象——在激烈的市场竞争中，外卖包装逐渐由保障食品安全的工具，演变为商户制造产品溢价、争夺消费者注意力的竞争手段。商家在包装上“用心良苦”甚至“用力过猛”，不仅增加了消费者的购买成本，还造成资源浪费、环境污染。

在他看来，《指南》推出的“一餐一策”，实际上是推动包装由粗放供给转向精细供给，倒逼商家探索更加环保绿色的包装方案，以小包装的绿色变革撬动生产生活方式绿色



工作人员在智能快递流水线上分拣快递包裹。新华社发

转型，让包装回归保护餐品、方便配送的基本功能。

拆快递不再“剥洋葱” 包装减量有了“硬杠杠”

巴掌大的手机层层嵌套在鞋盒大小的纸箱里；包装盒里大量气泡袋、发泡塑料，闻起来让人很上头……和外卖过度包装类似，快递过度包装也广受消费者诟病。不少消费者吐槽：收到快递后要像“剥洋葱”一样，一层一层扒开，垃圾堆成小山……

今年7月1日起，我国首部针对快递过度包装的强制性国标——《限制快递过度包装要求》正式实施，快递包装减量有了“硬杠杠”。

然而，快递包装怎样才算“过度”？江苏省城市经济学会副会长、南京信息工程大学教授丁宏介绍，新规设定了包装箱适配、包装层数和封箱胶带等三项核心指标，每项指标设置3档限量要求，以此判定快递是否过度包装。

以封箱胶带为例，当快递包装箱长宽高之和在700毫米以内，封装胶带使用量不应超过其3倍；数值在700毫米至1000毫米之间，使用量不应超过其4倍……

在河北廊坊一家快递驿站，记者看到，打包环节不再对纸箱五花大绑，统一更换了窄幅环保胶带，过去多层缠绕的操作习惯也不见了踪影。

小包裹胶袋封“一”字，中包裹封“十”字，大包裹封“井”字，不必层层缠绕……正在培训快递员的驿站负责人赵伟告诉记者，他们统一培训了标准化打包方法，啥样的货品用啥样箱子、最多几层包装、胶带如何粘贴都有明确标准。

“以前，宁可多包三层，不愿磕坏一角，一卷普通胶带最多也就打包20个包裹；现在，采用可降解的‘瘦身’胶带，更薄更有黏性，一卷打包40个包裹没啥问题。”赵伟说。

《限制快递过度包装要求》不仅剑指胶带过度缠绕，还聚焦快递包装“大箱小用”、包装层数冗余等问题，为全行业精准治理过度包装提供了量化指引和标准规范。

“给你用回收纸箱包装可以吗？”“没问题的！”

在浙江大学紫金港校区白沙邮递服务站，工作人员在得到学生许可后，转身拿起了一个大小合适的回收纸箱进行打包……

“师生寄件用的纸箱，九成以上都来自回收利用。”浙江大学后勤集团负责人告诉记者，从2016年建站开始，服务站就设置了快递包装回收箱。平日里，师生前来取快递时，可以把拆完的快递箱放到回收箱里，达到循环利用的效果。

纸箱薄了、胶带瘦了、面单小了、循环包装多了……如今，越来越多消费者切身感受到快递绿色转型带来的清爽舒适感。

数据显示，截至今年6月，全行业包装标准化率达86%，同城快递使用循环包装数量占比超10%，企业使用绿色认证的包装数量占比超5%。回收复用纸箱达16.16亿(次)，减碳20.94万吨……

让绿色触手可及 还需全链条共同发力

快递小包裹里藏着民生大课题。

2025年，我国快递业务量完成1990亿件，连续12年位居世界第一。这意味着全国人均全年收到快递142个，每一秒钟有6310件快递、每一天有5.45亿件快递在神州大地上流动着。

清华大学环境学院教授刘建国表示，快递业务规模巨大、增速迅猛背后，包装的大量使用和废弃也不容回避。近年来，通过出台快递包装规章标准、建立快递绿色包装产品认证制度，开展可循环快递包装规模化应用试点等方式，循序渐进实施了以“禁、限、减、

循、降”为基本思路的快递包装系统治理工程，在推动快递包装绿色转型方面取得了良好成效。

多位专家表示，包装环节的小改变，也是推动行业绿色转型的大抓手，需要快递企业、电商平台、商家、消费者等多方协同发力。

北京邮电大学邮政发展研究中心主任赵国君认为，必须从源头开始全产业链齐发力，引导各主体通过绿色化、减量化打造产业链协同的共同体，并通过系列政策为各环节带来显著的成本优势和环境效益收益，激发各主体内生动力。

某快递公司负责人认为，包装环节贯穿产业链上下游，快递、仓储、商家等需要紧密协同，携手全产业链伙伴协同推进快递业绿色转型。

在魏鹏看来，无论是推动外卖包装瘦身，还是快递包装减量，减去的是功能冗余和资源浪费，改变的是生产经营、消费选择和城市治理方式。

他认为，过去，包装废弃物管理多聚焦末端清运处理，《指南》的施行，标志城市环境治理由末端处置向源头减量、过程控制和系统治理转变，治理对象也从单一废弃物扩展到企业生产、平台规则、消费选择和回收体系。

“以外卖包装盒为例，如果能够主动做好餐后清洁和分类投放，外卖包装的回收价值相当可观。”江西财经大学青年教师周正清表示，既要革新绿色包装技术，鼓励采用新技术、新材料、新工艺，研发、生产符合绿色环保要求的快递包装；又要转变消费者的观念和行为习惯，在绿色消费行为养成上，还需更多“小而美”的创新做法，如推动在电商平台、寄递企业App和小程序设置“绿色包装”选项，引导消费者优先选择使用。

“在政府推动、企业履责和行业自律基础上，还要形成全社会共同参与、全链条共同发力的工作机制，这样才能不断提升治理成效。”周正清说。

评论

于“恰好够用”处见生态成色

“拆快递”的惊喜、“点外卖”的期待，早已成为数字生活中颇有“仪式感”的日常。可这份便利究竟需要多少包装来承载？2026年7月1日，《限制快递过度包装要求》强制性国家标准实施，对包装箱适配、包装层数和封箱胶带用量设定量化要求；9月1日，北京市推荐性地方标准《餐饮外卖商户绿色包装使用指南》实施，为不同餐品选择适宜包装提供具体指引。一项用硬标准划定底线，一项用细指引提供方法，快递纸箱有了“量体裁衣”的尺度，外卖餐盒也有了合理使用的参照。这场从纸箱、餐盒开始的绿色变革，答案，或许就在“恰好够用”四个字里。

“恰好够用”，首先是对包装功能边界的重新认识。包装的本分，是保护商品、保障卫生、便利流通，而不是靠层数堆积制造安全感，更不是用繁复外观代替品质。汤水多的餐食需要可靠密封，易碎品需要必要缓冲，普通耐压商品却未必需要层层加固。把所有商品都装进同一种“保险箱”，看似省事，实则把设计不足变成材料浪费。真正的绿色包装，不是简单地把盒子做薄、把袋子做小，而是依据实际防护需求精准设计，让每一分材料投入都发挥应有作用。

这也意味着，不能把“减量”误解为“减配”。若少用一层材料，却导致餐食洒漏、货物破损，后续补寄、退换货和重新生产同样要消耗资源；若只看包装上印着的“环保”二字，不看制造、运输和处置环节的资源消耗，也可能出现“看起来更绿、实际上未必更省”的偏差。事实上，以功能为尺度，绿色包装才能避免从一种浪费走向另一种浪费。

可一段时间以来，为什么很难把包装减到“刚刚好”？原因就藏在两本账里。商户看得见破损带来的退赔、差评，却未必能在账面上充分体现多用一层包装带来的环境负担；消费者得到的是完整商品，额外产生的清运、分拣与处置成本则由社会分担。对单个经营主体而言，“多包一点”可能是规避风险的便宜之举；当许多人都这样选择，社会却要为了不断增加的材料消耗买单。从经济学上讲，这正是环境成本未充分进入市场决策的表现，经营上的“小账”，未必等于社会的“大账”。

另外，过度包装有时还被市场竞争“推着走”。在商品品质难以事先辨别的情况下，厚实的纸盒、精美的内衬，容易被当作品质和服务的证明；即使消费者并不真正需要，商家也可能担心自己率先“瘦身”会被认为不够用心。于是，原本用于保护商品的包装，又承担起彰显档次与制造差异的功能。治理过度包装，既要约束看得见尺寸和层数，也要改变“包装越厚越可靠”的评价习惯，让品质由商品本身、配送安全和履约服务来证明，而不是由额外耗材来背书。

从更深远的意义上讲，标准的作用并不只是做“减法”，更在于为市场划清合理包装的边界。快递包装强制性国家标准把“大箱装小物”、层数冗余、胶带过量等问题转化为可测量的规则；北京的推荐性地方标准则根据餐品形态和使用需要提供分类指引，例如无保温需求时不使用无纺布袋，避免用一把尺子丈量所有场景。前者划出底线、竖起边柜，后者给出可供采用的具体办法。这样的做法值得点赞，因为标准既要有约束力，更要

有适配性，这样才能让企业把精力从拼材料转向拼品质、拼设计、拼工艺、拼效率。

要让这种转变持续发生，还得把绿色收益写进企业账本。包装优化的好处分散在材料采购、仓储配送和废弃物处置等环节，改造投入与节约收益却未必落在同一主体身上。倘若小商户独自承担包装改造成本，却难以分享整体节约的收益，转型动力自然不足。平台连接生产者、商户与消费者，可以综合订单品类、破损退赔和耗材数据，改进包装适配与售后评价；包装企业则可通过结构创新、规格标准化和规模采购降低单位成本。此外，还可探索让商户、平台等主体合理分担改造成本、分享减量收益的机制，使节约资源不只是社会意义上的“好事”，更是经营账本上的“合算事”。

评价包装是否绿色，还须“风物长宜放眼量”，把目光从拆封时刻拉长到商品的整个生命周期。某种材料能够回收，不等于一定有人回收；标注“可降解”，也不意味着在任何环境中都能自然消解。生产时用了多少资源，运输中占了多少空间，使用后能否便捷分类，回收后有没有稳定去处，都影响最终的生态账。绿色成色不能只由一张标签来决定，而要靠整个链条的实际表现来检验。

包装虽小，却像一面镜子，照见企业如何组织生产，也折射社会如何分担成本、衡量价值。当少一层包装不再意味着少一分品质，而意味着多一分效率、多一分生态责任，绿色发展的模样便能在寻常生活中越发清晰显现。

(作者：张智勇，系贵州省社会科学院工业经济研究所副所长、国家治理体系和治理能力现代化地方实践智库研究员)

声音

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授、食品安全系副主任 吴晓蒙：

《餐饮外卖商户绿色包装使用指南》是从系统性的角度出发，覆盖了(外卖包装)的选材、设计、使用、回收再利用，站在全链条、系统性的思考上来设计。它的实用性非常高，之前有很多的标准包

括国标、行业标准或者企业标准，但是缺乏一些具体的操作指引。这份指南不仅指出了原则，还根据每类菜品、餐品的品类给出了很具体的建议，让商家有更多的实操性，这一点非常难得。

北京邮电大学邮政发展中心主任赵国君：

电商及快递企业必须改变过去套嵌式、过度填充等粗放打包装箱方式，倒逼相关企业降低耗材用量、升级智能

装配箱设备，以使过度包装问题真正得以遏制，实现环保生态与成本效益的一致性。

中通云仓合肥仓打包员胡开红：

我们原来是凭感觉、凭经验，可能箱子随手拿都比较大，填充包耗材浪费比较严重。现在就比较好了，不需要

反复做比较，也不需要额外填充，速度也快了很多，也符合现在快递打包的标准要求。

江西南昌市民王婉怡：

像以前的话，我自己会买一些小东西，可能会给我“里三层、外三层”，包得特别复杂，我自己在家里拆开也很麻烦。现在的话，我经常会发现我自己现

在收到的很多快递包装也挺简单，节约我们的资源，对于我自己来说也很方便。

(本报综合整理)