

阳台种菜热背后： 疫情教会了我们什么？

■袁秀月

中国人走到哪里，都可以想办法种点儿菜。”以往，这句话总用来形容中国人的“种菜情结”，不管是在阳台上，还是国外的洋房房子中，只要看到空地，家里长辈都会想种点什么。

当语境中的种菜，已不是长辈的专属，还成为城市年轻人中的热潮。据电商平台发布《2022阳台种菜报告》显示，今年一季度各类蔬菜种子销量同比暴增，购买人数连续三年增幅超100%，其中北京、上海、杭州成为购买种子人数最多的城市。

阳台种菜，被视为一个新百亿市场。而在种菜经济之外，这种“都市农夫”的生活方式也正为城市带来细微又不可忽略的变化。

“土地的力量太强大了”

提到种菜，家住在上海的吴锐最近积累了很多经验。她平时喜欢囤货，各类干菜、菌类、速食食品“缺了就补”，疫情期间更是

加足马力。

但购物不便时，蔬菜就成了家里的重点保护对象。为了“可持续发展”，吴锐开始研究种菜。第一次是在奶奶和妈妈的远程指挥下种芹菜，芹菜叶子用来做蒸菜，芹菜茎部用来炒，芹菜根栽盆里。

吴锐开玩笑，从来没有这么小心翼翼地处理过芹菜。浇水、晒太阳，一个多星期的时间，芹菜根又发了新芽。看着小菜芽慢慢长起来，吴锐忍不住感叹“土地的力量太强大了”。

社交平台上，像吴锐这样的种菜新手不在少数，他们争相晒出自己的种植过程，交流种菜心得。而种菜老手们则向新手们分享种菜经验——种啥菜最容易成功、配土怎么配、施肥怎么施等等。

突如其来的疫情，让都市繁忙的生活慢下来，也让许多人重拾这种自给自足的原始生活方式。

阳台上的“桃花源”

种子播下去快的一两天就能发芽，两个月左右就能端上餐

桌，有人戏谑，种菜的成就感>种花>>养娃。

除了菜本身的实用价值，种菜对人的抚慰作用也日渐被重视，有人称其是“解救生活的良药”。中国农业大学国家农业市场研究中心主任韩一军曾解释，城市农业、阳台农业是缓解城里人焦虑的极其重要的方式，阳台种菜在某种程度上发挥着园艺疗法不可替代的作用。

深圳的插画师echo就将种菜视作自己减压的一种方式，小阳台就是她的“桃花源”。

“去年我工作压力非常大，有段时间一直要熬夜加班画图。一般这时候，我都会吃点甜食，就像别人逛街喝酒一样，能得到片刻的舒缓。我喜欢喝奶茶，结果那段时间胖了十几斤。”

后来她迷上了种蔬果，业余时间忙着研究怎么人工授粉、每个品种怎么养，中间跨过很多“雷”，但她却觉得这个过程麻烦，反而享受其中。

回想起来，echo已经很久不喝奶茶了，现在她觉得“摘点柠檬放点薄荷泡水喝，比喝奶茶更

舒服”。她说，自从种蔬果后，无论自己在工作中遇到什么事，一回到家她就坐在阳台发呆，看看这个发芽了，那个又长出多少片叶子了，仅是静静地坐在那儿看着它们就很治愈。

“我只是陪伴它们一起成长，给它们施肥、补下光，适当浇水、修剪，它们就以一个非常好的状态回馈我。整个种植过程没有任何人跟你竞争攀比，这些植物是属于你的，世界纷纷扰扰都跟你没有关系。”她感慨。

echo说，很多人把“田园梦”放到了退休后，其实现在开始也挺好。“有些人认为，有钱又有闲的人才有空去种植，其实不是的。浇花每天花个十几分钟就可以了，我也会省下买奶茶的钱去买一盆植物，没有大家想象中那么难，种植物是一个很享受的过程。”

重新思考人与自然的关系

阳台种菜热潮，并非最近才兴起。2008年，英国曾发起一场“自己种菜”的运动，帮助没有任何务农经验的都市人学习如何把阳台变成丰产的菜园。

日本种菜达人藤田智专门写了本书《在阳台上种菜》，曾带起一大批“阳台种菜族”。

2020年，欧洲也掀起一股“阳台种菜潮”。英国皇家园艺学会总干事苏·比格斯认为，园艺和回归自然对人们的健康大有裨益，尤其是精神健康。

同济大学建筑与城市规划学院副教授、上海四叶草堂联合创始人刘锐来也赞同。2020年初，他和团队发起一个SEEDING行动，倡导邻里守望互助，通过无接触的方式进行种子和绿植的互助培育分享，以此来重新思考自然，思考生活，重建疫情中受损的人与人之间的信任。

“我们现在也在探讨未来城市、未来社区，那么我们未来的家园人和自然反差能不能不这么大，能不能更加有包容性并真正形成有韧性的生命共同体。”陆家嘴不一定就是摩天大楼。”

刘锐来认为，回归日常生活，并让其更加有主动性——其实阳台种菜、社区花园都是在做这样的实验，我们也是这个实验的一部分。

区或政务服务部门代为申请。

具体步骤是，代申请人在微信小程序搜索“宁波市疫情防控场所码扫码通行”后，填写申领人的姓名、身份证号码、手机号码、地址、照片等信息，申领成功后可自行下载打印申领凭证。

拿到凭证，本人可以持证进入公共场所时出示使用，也可以通过所进场所配置的“健康核验一体机”扫描“反向码”或读取身份证件进行核验。

为了方便“一老一小”使用“反向扫码”应用，宁波市要求各类重点场所应在出入口配备保安扫“反向码”，或者配置“健康核验一体机”扫“反向码”。

据悉，“反向扫码”应用的重点场所主要包括：冷链相关企业及外贸企业、咖啡、酒吧、茶座、冷链相关饮食销售店、写字楼、商场、超市、农集贸市场、棋牌室（麻将馆）、宾馆、影剧院、歌舞娱乐场所、医疗机构、建筑业（工地）、渡轮码头、足浴、SPA及公共浴场、体育场、游泳场所、文化馆、游艺娱乐场所、网吧、展览馆、博物馆、美术馆、图书馆、小区、公寓楼、银行、养老机构、封闭式旅游景点、健身运动场所、火车/汽车/飞机站点及公交、地铁、快递业、宗教场所、政务服务场所等。

宁波全市推行 “反向扫码”应用 老人小孩扫码方便了

■成良田

近日，宁波市疫情防控工作领导小组研究决定，在全市推行“反向扫码”应用，以方便“一老一小”等无智能手机或操作困难群体扫码进入重点场所。

何谓“反向扫码”？

以前扫码核验健康信息，主要是市民扫工作人员的二维码，这次则是反向扫码，由工作人员主动扫市民的码，把方便留给群众。

“反向扫码”适用于“一老一小”，也就是65周岁及以上、18周岁以下无智能手机人群进入全市各类重点场所出入口的通行核验。

“他们通过‘反向扫码’专用凭证，即使没有智能手机，也可以使小门管理人员轻松核验健康信息，这样群众方便了，查验也更高效了。”宁波市疫情防控工作领导小组办公室有关负责人说。

镇海区骆驼街道70多岁的老人王水香表示，“有了这个服务，以后孩子不在身边，自己也可以随时进超市、菜场了。”

如何申领“反向扫码”专用凭证？

据介绍，没有智能手机的老人、小孩，可通过家人、单位、社

谁的人生不困惑

■王国梁

快下班的时候，小张接了个电话，立即像霜打的茄子，耷拉下脑袋。原来是女友的父母让他买房，可他又没有那个实力，而不买房就别想订婚。小张出身农村，刚毕业三年，好不容易考上了公务员，本以为终于熬出来了，谁知生活还有这么多烦心事，可谓困惑多多。

小张苦恼地说：“想想未来，我的头都大了。在单位还没站稳脚跟，事业上没有半点成绩，跟女友的感情也是飘着的。我经常会想，说不定哪天醒来，现在拥有的这一切都突然消失了。感觉未来跟梦似的那么飘渺……”

小张望了望我和老李一眼，接着说：“看你们现在多幸福，工作稳定，生活稳定，什么烦心事都没有。”小张这样一看，我才发现，我们三个人正是“老、中、青”的代表，代表着人生三个阶段的现状。

可是，我和老李没有困惑吗？我轻叹口气说：“我现在上有老下有小，在单位负的责任也不少。在家里，老人生病，孩子捣乱，有时让你烦不胜烦。”小张对我说：“哥，原来我一直特别羡慕你，没想到你也有这么多困惑。”我点头说：“中年人的困惑还在，凡事都想做到完美却

休闲采摘 乐在其中



这段时间以来，只要是晴好的天气，位于舟山普陀区六横镇杜庄畈的舟山市蓝祥生态农业开发有限公司大棚内，就有游客不断地来这里采摘小番茄。公司负责人说，只要每公斤付50元钱，小番茄随便由你挑选，也随由你吃饱吃足。这种体验式和品尝式采

摘游深受广大游客的欢迎。

一些游客也趁双休日的机会带着小孩到这里来采摘小番茄。由于小番茄都已经成熟，不管大人小孩轻轻地一动手指就可以把小番茄摘下来，“今年小番茄从3月初开始采摘，一般采摘持续时间半年左右。现在是大量小番茄

的成熟和采摘期，由于我们公司是无公害生态培育管理，因此小番茄很受广大消费者的欢迎。目前有不少单位已经预订了小番茄，也有单位要组团到公司来搞活动，到大棚里来体验采摘小番茄的乐趣”，公司负责人说。

通讯员刘生国 摄

吃出一个夏天

■尚庆海

记忆中，儿时的夏天，是去菜园子摘各种好吃的果蔬。

记得一次去菜园里摘茄子吃，发现一株野生的甜瓜秧子上结着两个甜瓜，甜瓜拳头大小，毛茸茸的，还没有成熟，就悄悄拔些草把甜瓜掩盖起来。谁知几天后回来，发现只剩下了一个甜瓜。忙不迭摘下，咬一口，又香又甜，心里忽然非常感激那个后来发现甜瓜的人，还给我留下了一个。

小伙伴们玩耍，也多是在菜园子附近，玩饿了不仅有免费的吃食，还可以一起玩摔茄子。每人挑选一个茄子，握住茄子把儿在石头上轻轻地摔打，直到把茄子皮摔到发黑发紫，茄子变软，并且和茄子皮完全分离，才算大功告成。然后提着茄子把儿玩耍一会，再吃掉。摔软的茄子吃起来已经没有了茄子味，口感像一种煮熟的食物。

如今，每年夏天回老家，必去岳母家房后的小菜园子里转转，看看。菜园子不大，被岳母打理得井井有条，各种蔬菜样样齐全。顺手摘一根黄瓜或两个西红柿，嚼进嘴里，儿时夏天的味道瞬间盈满唇齿。

如今，每年夏天回老家，必去岳母家房后的小菜园子里转转，看看。菜园子不大，被岳母打理得井井有条，各种蔬菜样样齐全。顺手摘一根黄瓜或两个西红柿，嚼进嘴里，儿时夏天的味道瞬间盈满唇齿。

那时在菜园子里种花生，最多也就三五垄，种的人想必也就为吃个稀罕。有一年夏天，我们几个小孩在菜园子意外发现了两垄花生，大家兴奋不已，薅几株去树荫下烤着吃，别有一番风味。从地里拔一根胡萝卜，水灵

的，吃到嘴里，甘甜中带着一股泥土的清香，那种感觉真是妙不可言。

记得一次去菜园里摘茄子吃，发现一株野生的甜瓜秧子上结着两个甜瓜，甜瓜拳头大小，毛茸茸的，还没有成熟，就悄悄拔些草把甜瓜掩盖起来。谁知几天后回来，发现只剩下了一个甜瓜。忙不迭摘下，咬一口，又香又甜，心里忽然非常感激那个后来发现甜瓜的人，还给我留下了一个。

小伙伴们玩耍，也多是在菜园子附近，玩饿了不仅有免费的吃食，还可以一起玩摔茄子。每人挑选一个茄子，握住茄子把儿在石头上轻轻地摔打，直到把茄子皮摔到发黑发紫，茄子变软，并且和茄子皮完全分离，才算大功告成。然后提着茄子把儿玩耍一会，再吃掉。摔软的茄子吃起来已经没有了茄子味，口感像一种煮熟的食物。

如今，每年夏天回老家，必去岳母家房后的小菜园子里转转，看看。菜园子不大，被岳母打理得井井有条，各种蔬菜样样齐全。顺手摘一根黄瓜或两个西红柿，嚼进嘴里，儿时夏天的味道瞬间盈满唇齿。

如今，每年夏天回老家，必去岳母家房后的小菜园子里转转，看看。菜园子不大，被岳母打理得井井有条，各种蔬菜样样齐全。