

陽臺種菜熱背後：疫情教會了我們什麼？



以往，這句話總用來形容中國人的“種菜情結”，不管是在陽臺上，還是國外的洋房院子中，祇要看到空地，家裏長輩都會想種點什麼。

當下語境中的種菜，已不是長輩的專屬，還成為城市年輕人中的熱潮。據電商平臺發布《2022陽臺種菜報告》顯示，今年一季度各類蔬菜種子銷量同比暴漲，購買人數連續三年增幅超100%，其中北京、上海、杭州成為購買種子人數最多的城市。

陽臺種菜，被視為一個新百億市場。而在種菜經濟之外，這種“都市農夫”的生活方式也正為城市帶來細微又不可忽略的變化。

“土地的力量太强大了”

提到種菜，家住上海的吳悅最近積累了很多經驗。她平時喜歡囤貨，各類幹菜、菌類、速食食品“缺了就補”，疫情期間更是加足馬力。

但購物不便時，蔬菜就成了家裏的重點保護對象。為了“可持續發展”，吳悅開始研究種菜。第一次是在奶奶和媽媽的遠程指揮下種芹菜，芹菜葉子用來做蒸菜，芹菜莖用來炒，芹菜根栽盆裏。

吳悅開玩笑，從來沒有這麼小心翼翼地處理過芹菜。澆水、曬太陽，一個多星期的時間，芹菜根又發了新芽。看着小菜芽慢慢長起來，吳悅忍不住感嘆“土地的力量太强大了”。

社交平臺上，像吳悅這樣的種菜新手不在少數，他們爭相曬出自己的種植過程，交流種菜心得。而種菜老手們則向新手們分享種菜經驗——種啥菜最容易成功，配土怎麼配、施肥怎麼施等等。

突如其來的疫情，讓都市繁忙的生活慢下來，也讓許多人重拾這種自給自足的原始生活方式。

2020年初，來自深圳的插畫師echo選正痴迷於種各類漂亮的花，認為“種菜應該是長輩種的”。後來，因疫情在家裏隔離了兩個多月，日子過得無聊，她偶然把一塊番薯插在土裏，發現它很快就發出芽來。她又種了蒜頭、蔥和菠菜根，發覺相比種花，種菜“又快又能吃”。

之後搬新家，她提前制定了在陽臺種蔬菜的計劃。從澆水槍到地漏，到補光燈和雙面綠植牆，她跟老公籌劃了很久。家裏5.9平米的北陽臺被充分利用，如今結出了茄子、小番茄、檸檬、菠蘿、韭菜、小蔥、辣椒、薄荷等。

“陽臺種菜肯定做不到不用買菜的程度，但是那種安全感真的用錢買不來。”echo說。今年3月中下旬，深圳停止一切非必要流動活動。看着超市很多菜都賣完了，她却完全不擔憂，“因為我種了很多植物，家裏有很多蔬菜，就是那種‘家裏有糧，心中不慌’”。

陽臺上的“桃花源”

種子播下去快的一兩天就能發芽，兩個月左右就能端上餐桌，有人戲謔，種菜的成就感>種花>>養娃。

除了菜本身的實用價值，種菜對人的撫慰作用也日漸被重視，有人稱其是“解救生活的良藥”。中國農業大學國家農業市場研究中心主任韓一軍曾解釋，城市農業、陽臺農業是緩解城裏人焦慮的極其重要的方式，陽臺種菜在某種程度上發揮着園藝療法不可替代的作用。

echo就將種菜視作自己減壓的一種方式，小陽臺就是她的“桃花源”。

“去年我工作壓力非常大，有段時間一直要熬夜加班畫圖。一般這時候，我都會吃點甜食，就像別人逛街喝酒一樣，能得到片刻的舒緩。我喜歡喝奶茶，結果那段時間胖了十幾斤。”

後來她迷上了種蔬果，業餘時間忙著研究怎麼人工授粉、每個品種怎麼養，中間趟過很多“雷”，但她却不覺得這個過程麻煩，反而享受其中。

回想起來，echo已經很久不喝奶茶了，現在她覺得“摘點檸檬、薄荷泡水喝，比喝奶茶更舒服”。她說，自從種蔬果後，無論自己在工作遇到什麼事，一回到家她就坐在陽臺發呆，看看這個發芽了，那個又長出多少片葉子了，僅是靜靜地坐在那兒看着它們就很治愈。

“我祇是陪伴它們一起成長，給它們施施肥、補下光，適當澆水、修剪，它們就以一個非常好的狀態回饋我。整個種植過程沒有任何人跟你競爭攀比，這些植物是屬於你的，世界紛紛擾擾都跟你沒有關係。”她感慨。

深圳疫情期間，echo把種植的過程分享到網上，很多網友被她帶“入坑”。有位抗疫一線的醫生跟她說，每天工作壓力很大，最解壓的事情就是看她的帖子。很多網友在評論區追更，比echo更關心長出的茄子怎麼吃。

實際上，echo帶“入坑”的第一個人是她老公。echo說，他是寫代碼的，以前總覺得生活就是上班、下班，回家玩玩遊戲、看看劇。現在他很喜欢待在陽臺上看綠植，還自己設計了一套綠植牆和魚缸共

用的水循環系統。

“有天早上，太陽微微升起，他托着下巴聞着花香，突然冒出一句，‘難怪滅霸拼了命也要過田園生活’。”

echo說，很多人把“田園夢”放到了退休後，其實現在開始也不晚。“有些人認為，有錢又有閒的人才有空去種植，其實不是的。澆花每天花個十幾分鐘就可以了，我也會省下買奶茶的錢去買一盆植物，沒有大家想象中那麼難，種植物是一個很享受的過程。”

重新思考人與自然的關係

陽臺種菜熱潮，并非最近才興起。2008年，英國曾發起一場“自己種菜”的運動，幫助沒有任何務農經驗的都市人學習如何把陽臺變成豐產的菜園。

日本種菜達人藤田智專門寫了本書《在陽臺上種菜》，曾帶起一大批“陽臺種菜族”。

2020年，歐洲也掀起一股“陽臺種菜潮”。英國皇家園藝學會總幹事蘇·比格斯認為，園藝和回歸自然對人們的健康大有裨益，尤其是精神健康。

同濟大學建築與城市規劃學院副教授、上海四葉草堂聯合創始人劉悅來也贊同。2020年初，他和團隊發起一個SEEDING行動，倡導鄰裏守望互助，通過無接觸的方式進行種子和綠植的互助培育分享，以此來重新思考自然，思考生活，重建疫情中受損的人與人之間的信任。

劉悅來分享，活動中有位“超級行動者”——退休阿姨張永梅，她把自家小院打造成分享花園，也帶動小區環境越來越好。最近上海疫情期間，她也不忘分享綠植。

在做核酸檢測的間隙，她把消毒過的種子或菜苗掛在門口，路過的群友可以自取。在疫情氛圍下，她家的小院成了一道別樣的風景。

劉悅來長期從事社區花園相關工作，研究城市土地的生產力以及人的自主生產力。通俗來說，就是動員、組織社區居民一起種東西，利用社區的邊角隙地，不花錢，或者花一點點錢改善環境。

與傳統的以政府部門或專業主導的綠地景觀不同，社區花園旨在讓城市居民參與到種植中，因此有學者認為，社區花園看起來是營造一個花園，實際上是在營造一個社會的公共空間。在城市空間逐漸碎片化、原子化的今天，讓社會網絡以及人與自然之間的關係變得更加緊密。

“從現代社會的發展角度來講，社會分工越來越精細，人們的日常生活往往遭到系統化碾壓。”劉悅來表示，現在很多國家的一些年輕人開始嘗試降低自己對於物質的依賴，進入低消費狀態，尋找在生產當中的發言權，比如自己留種子、堆肥、種東西等等。

在他看來，這是一個很有影響力的實踐，也是一個很有標誌性的反思思潮，而這種思潮也與他們的社區花園以及由此引發的參與式社區規劃行動相互呼應。

“我們現在也在探討未來城市、未來社區，那麼我們未來的家園人和自然反差能不能不這麼大，能不能更加有包容性并真正形成有韌性的生命共同體？陸家嘴不一定就是摩天大樓。”

劉悅來認為，回歸日常生活，并讓其更加有主動性——其實陽臺種菜、社區花園都是在做這樣的實驗，我們也是這個實驗的一部分。

（應受訪者要求，部分人名為化名）



星星油漆 ★ 裝修

http://www.TwinStarPainting.com

9-022

專業執照 質量第一 免費估價 高壓清洗 陽台圍欄 屋頂門窗 磁磚地板 浴室廚房 裝修地室 內外油漆

301-613-5596(中) 301-404-5119(英)



华府櫥柜

急招！厨卫櫥柜设计师/销售。待遇优！
571-279-3494(黃先生)

主营批发：装修公司工程队特惠套餐
10x10 厨房櫥柜\$1,000起

- 拥有华府地区最大现货櫥柜仓库，当天提货，5年质保
- A级建筑商执照，百万全额保险
- 免费估价，高档设计，数十种实木櫥柜选择，相同品质比homedepot便宜50%以上
- 拆旧，安装到台面一条龙服务

展厅营业时间：周一到周五9am-5pm
周六、周日10am-4pm
仓库营业时间：周一到周五8:30am-5pm
其他时间请电话预约



9-137

地址：45448 E Severn Way, Ste. 100, Sterling, VA 20166

电话：703-466-5388
传真：703-476-8485

www.Wcabinet.com
Email: frontdesk@wcabinet.com

何佩芬稅務師事務所

P&G Accounting & Tax Services 联邦執照注册稅務師 EA MSF

稅務諮詢、計劃、申報(全美50州) 稅務交涉 外國人報稅
財務諮詢、分析、管理 申請工卡 公司建立、建賬
簿記報表 薪資發放 生意買賣合同

5-144

Tel: (571)551-1118 Fax: (703)956-2881
Email: PandG.ats@gmail.com
203 Yoakum Parkway #1118, Alexandria, VA 22304

李興會計師事務所

FINANCIAL & ACCOUNTING TAXES SPECIALISTS, INC

您是否付出太多稅金呢？新的稅法專業知識一定可以讓我們
幫您節省稅金 30年以上個人及公司財務、稅務專業的豐富經驗

- 三十年以上個人及公司行號專業的豐富經驗，包括成立公司、全美五十州個人及公司報稅、會計、財務、稅務、投資、移民投資、合資、商業及店面買賣、住家、出租、商業房屋、貸款、退休、遺產、員工福利、子女教育基金等策劃。承辦大陸、臺灣、東南亞、歐洲、美國等各種商業貿易、移民投資合資等，國外公司在美國成立分公司的經營市場策劃諮詢。
- 承辦全美各州各種公司組織成立，有限公司、合資人、非盈利公司以及個人各種商業、貿易等。
- 承辦全美五十州州稅、聯邦稅、特別行政區、個人、公司及合資人等，各種商業稅務、非營利公司，新移民與國外資產稅務申報。
- 承辦公司行號，每月、每季、每年簿記、員工薪資、零售稅、資產稅、建立會計制度，電腦設計，節省稅務策劃等。

● 馬州蓋城 7831 Muncaster Mill Road, Gaithersburg, MD 20877
301-556-2997 or 301-519-2277 or 301-250-8001
● 馬州巴爾的摩(Towson, MD) ● 馬州哥倫比亞(Columbia, MD)
1-888-888-6128(免費電話) 傳真: 301-963-0026
● 維州(Falls Church, VA) 1-888-888-6128(免費電話)

C/O MR. ANDY LEE
請看我們的網站及諮詢
www.FATSIFILES.com
Email: faatsi@gmail.com
辦公時間：1:00pm-8:00pm
一星期七天為您服務(請先預約)