

# 阳台种菜：有机生活是种态度

■本报记者 王剑

“少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。开荒南野际，守拙归园田。”古有陶渊明挂冠归印、终老田园，今天的城市人生活在钢筋水泥丛林中，自然更加向往绿色田园生活。

前两年，郊区种菜一度成为城市人回归田园的方式。但近年来，这种热情逐渐消退，取而代之的是另一种更加“轻型”的“务农”方式：阳台种菜。

## “入门级别”

张尚妹，“80后”，从国外留学回国，目前在北京的一家报社工作。她平时在工作之余，喜欢外出旅游。

今年，张尚妹忽然迷上了阳台种菜。刚刚进入春季，天气冷暖不定的时候，她在微信朋友圈中时常晒一些她新置办的“农具”：花盆、花锄、花铲、洒水壶、营养土、菜种……

记者问她：怎么想起种菜了？种在哪里？

“现在阳台种菜可时尚啦，有机生活嘛！”她告诉记者，自己的很多朋友都在自家阳台上养花种菜，看着令人“眼馋”。

尤其国内食品安全令人担忧，蔬菜的“农残”非常严重。如果自己也能像朋友们那样在阳台上种些蔬菜，虽然不一定能解决日常吃菜问题，但是自己劳动的果实，吃起来应该别有一番滋味。

说干就干，她花了两天时间把阳台上平时堆放的杂物清理干净，开辟出了一块场地，为那些新买来的花盆找到了安家之所。然后，把营养土和肥料按比例混合好装进花盆，接下来就是播种了。

因为是第一次尝试，自称“入门级别”的张尚妹按照有经验的朋友的指点，选择了最好养的蔬菜：生菜、韭菜和鸡毛菜。

清明节期间，张尚妹把用温水泡过的种子细心地撒进了土里。因为今年春天气温回升比较快，一个星期之后，种子就发芽了。“现在小菜苗都长得有小手指那么高了，都已经长出了三四片叶子。”

张尚妹的语气洋溢着喜悦，“每天早晨都要给它们浇水，下班回家第一件事就是看看菜苗们长高了没有。看着阳台上绿油油的，心里特别高兴！”

她现在的心情用“迫切”两个字来形容再恰当不过了，“等我的蔬菜有了收成，打算送给我的爷爷、奶奶，让他们尝尝鲜。”

## 自得其乐

秦明是某研究所的党委书记，已经退休好几年了。一次偶然的机会，《中国科学报》记者见到秦明，红光满面的他和记者聊起了退休以后的生活。

他告诉记者：“我有个大露台，种了些蔬菜花卉。每天早晨伺候它们，在家当农民。”

秦明说，现在年龄大了，睡觉少，天不亮就起来，第一件事就是去露台上，看着叶片上的露珠，呼吸着新鲜的空气，这多好啊！“种菜的本事是我年轻时在农村插队时打下的好底子——咱也曾经是不错的农民呢！”

秦明告诉记者，自己的蔬菜都种在长条状的菜盆里，菜盆整整齐齐的排列着，中间留出走路的通道。这片“菜园”虽不大，品种可不少，有小白菜、西红柿、辣椒、苦瓜、蒜苗、大葱，在小孙女的要求下还种了草莓。

为了让自己的宝贝蔬菜长得更好，秦明连外阳台都没有封。可这样也有缺点，“去年的一场冰雹把我的菜毁了一半，葡萄全被砸光了，我那个心疼啊……”秦明想起去年夏天的那场冰雹，仍然心有余悸。

尽管如此，秦明对种菜还是初心不改，今年刚一开春，又种上了黄瓜、丝瓜、南瓜。花盆中一人多高的香椿树，今年也已经剪过一茬儿了……

“我也就是自得其乐。”秦明笑眯眯地说。

## 种菜达人的“种菜经”

住在北京顺义郊区的牛健，在有机生活圈子里已经十分著名了，是一位不折不扣的种菜达人。提到阳台种菜，他立刻就打开了话匣子，滔滔不绝地讲起了“种菜经”。

牛健告诉《中国科学报》记者，普通的住宅，如果在阳台上种菜，确有它的局限性。首先，一般的家庭习惯把阳台封起来。这样虽然挡住了风沙和尘土，但是也阻挡了阳光的直射。牛健说：“一般普通3毫米厚的玻璃透光率是85%，就是说，它能过滤掉15%的阳光；而现在很多是两层5毫米厚的玻璃，这样就意味着要滤掉一半多的阳光。”万物生长靠太阳，过厚的玻璃会影响植物的生长。

牛健说，初次种菜的新手，在选择花盆时很有讲究。由于居住条件限制，阳台一般都很窄小，为了适应空间的需要，一定要选择底部有托盘的长条盆。盆底的托盘有两个好处：一是花盆一旦漏水，托盘就起到接水的作用；二是，对于



新手来说，浇水量是最不容易掌握的，而托盘起到一个浇水量的指示作用，一般来说，只要把水浇到底盘上，利用土壤的虹吸作用，水就自动被吸上去了，托盘一旦干了，就表示该浇水了，这一点对新手来说非常有用。

种菜必须要好土。不要从社区绿地、花园中去刨土，一是有违公共利益；二是由于防虫的需要，那些地方的土壤中都含有大量农药，用这样的土壤种植出来的蔬菜会有一些“农残”，这样就违背了“绿色”蔬菜的初衷。土的选择，最好是到花卉市场或专营店购买配制好的营养土。

新手面临的第一个技术活，就是播种。播种的深度和密度都非常重要。首先将营养土浇透水，然后在长条盆中用手画两三道间隔一致的沟，深浅度也非常关键，原则是用手“按”下来的厚度，大概1厘米左右的深度即可。这个深度很重要，过深、过浅都影响出苗。

另外，蔬菜的品种选择很重要。生菜是最好的选择，一是一年四季都可以种；二是基本不生病虫害；三是生菜的品种非常多，叶子有红色、绿色，叶形也特别多，有的就像花一样，非常美观；四是特别适合性急的人，掐下来用水略作冲洗就可以直接生吃。

当记者问到如果蔬菜生了虫子，怎样选择合适的杀虫剂时，牛健当即表示：“蔬菜一旦生虫子，那我就恭喜你，说明你家的环境非常好！”他又反问：“为什么要治虫？不要总起杀心，想着把虫子灭了。我们人类和苍蝇、蚊子、臭虫斗了几万年，到现在仍然没有斗过。”

其实在虫子的问题上有几个解决办法：第一，选择那些基本不生虫子的品种，比如生菜、白菜、木耳菜、空心菜等等；第二，采取季节回避的方式解决虫子问题，比如，6月份是虫子多发期，如果在4月份播种樱桃小萝卜，经过一个月从播种到成熟，就可以吃到不生虫子的萝卜了。如果选择5月份播种，到6月份正值虫害期，小萝卜肯定会生虫子。因此，一些容易长蚜虫的蔬菜，例如小萝卜、小白菜、小油菜，可以选择春天播种，不要在炎热时播种。而不容易生虫子的辣椒、西红柿、丝瓜，就可以晚一些播种……

牛健意味深长地说，对待虫子和对待任何事物一样，要宅心仁厚一些，追求和谐、共享。种菜也一样，它其实是一种生活态度，懂得顺应自然，蔬菜才会有好的收成，我们的生活才能幸福，才能像陶渊明那样，“久在樊笼里，复得返自然”……

## 胜地

### 梯田：大地的调色板



江西上堡梯田

云南元阳哈尼梯田



福建尤溪梯田

广西桂林龙脊梯田



贵州黔东南加榜梯田

川南高坎梯田

中国梯田中最经典的奇观就是位于云南省红河哈尼族彝族自治州的元阳梯田。元阳梯田主要分布于云南红河下游与澜沧江之间的广阔山区，是哈尼族人世世代代留下的杰作。元阳哈尼族开垦的梯田随山势地形变化，因地制宜，往往一坡就有成千上万亩。

元阳梯田规模宏大，气势磅礴，绵延整个红河南岸的红河，仅元阳县境内就有17万亩，是红河哈尼梯田的核心区。元阳县境内几乎是崇山峻岭，所有的梯田都修筑在

山坡上，梯田坡度在15度至75度之间。以一座山坡而论，梯田最高级数达3000级，这在中外梯田景观中是罕见的。

四月，梯田开始放水，形状各异的大小梯田盛满清泉，农民们犁田、砌埂、削壁、灌水或牛拉，或人牵，点缀在如镜般的梯田水面，构成一幅生机盎然的田园风光图。

放眼梯田那优美的线条，映照出蓝色天空的水面，朝霞晨雾如仙境人间再现。无论是日出还是日落，远眺梯田总能欣赏到它优美的线条，散发出迷人的气息。（沙森整理）

## 运动健康

### 量力而行是真正的跑酷精神

■本报记者 王剑

法国电影《暴力街区13区》中几段精彩炫目的“跑酷”场景，使这部影片受到全世界街头运动潮人的顶礼膜拜。

“跑酷”一词来自法文的“parcourir”，直译为“到处跑”。这项运动最初是由越战中的法国士兵发起，2002年在英国开始盛行，后由法国人大卫·贝尔把它发扬光大。2006年，跑酷进入中国，目前，喜欢这项运动的人越来越多。

近日，上海体育学院副教授郭黎在接受《中国科学报》记者采访时表示，跑酷极具观赏性，同时强调速度和实用性。有人认为是它是一门艺术——配合出其不意的动作——绝对超出常人的想象。不过这项运动的热衷者更愿意把它看成是一种青年亚文化所倡导的生活方式。

#### 跑酷者的必要素质

“跑酷”常被归为一种极限运动。它以日常生活环境(多为城市)为运动场所，没有既定规则，将各种日常设施当作障碍物或辅助物，在其间跑跳穿行。

跑酷并不局限于某些固定的动作——它的动作追求自由和出其不意的效果，往往超出常人想象。跑酷对人的身体素质要求很高——良好的协调能力、全面的身体力量、优秀的弹跳能力和挑战自己的勇气，是一个跑酷运动员必要的素质。

跑酷可以锻炼身体，同时也可以最大限度地培养人的专注度，还可以加强心理上对恐惧的克服。总的来说，能使人通过敏捷的运动来增强身心对紧急情况的应变能力。

#### 不可避免的运动损伤

然而，任何运动都有不可避免的运动损伤。2013年，俄罗斯运动员Pavel Kashin在跑酷过程中，从16层高楼不幸跌落导致死亡。郭黎说：“这说明，即便是优秀运动员，也可能由于错误动作导致严重后果。从而，让更多的人意识到这项运动的潜在风险。”

郭黎告诉记者，根据德国的一项调查，跑酷运动的平均受伤概率为1.9次/年或5.5次/1000小时。易受伤部位依次为：上肢58%，下肢27%，其次为头和背部。上肢受伤概率，从近端到远端受伤依次增加，而下肢反之。

在所有损伤中，最常见的是皮肤挫伤(占70.3%)，肌肉受伤(占13.1%)，随后为脱臼(6.1%)和软组织(韧带、肌腱)损伤(5.3%)。而绝

大多数(88%)在运动中没有主动采取预防措施预防损伤。

导致损伤的主要动作包括落地(61%)，手臂的支撑和静力动作(10.7%)。错误估计(23%)和误判(20%)是最常见的损伤原因。另外，也有一些因跌落导致颅脑外伤、脊椎损伤和内出血等严重危及生命或致命损伤的相关报道。

#### 初学者的七项“军规”

如何预防和减少身体损伤？郭黎为初学者制定了7条“军规”。

1.充分的准备活动。通过准备活动可以升高体温、改善关节和韧带的延展性，提高神经的兴奋度，增加肌肉的收缩和舒张速度，改善呼吸、循环系统机能，为后续的运动做好身体和心理准备。

准备活动应包括有氧运动和拉伸练习(一般准备活动)，随后进行专项动作练习(专门性准备活动)。一般来说15~20分钟的准备活动，使身体达到微汗，并感觉身体已经活动开即可。

2.寻求专业人士指导。对初学者而言，专业人员可以教会他们如何更有效完成动作并降低受伤风险。

3.正确评估动作风险。俗话说“艺高人胆大”。每一个优雅的动作都包含了无数次的练习。每一个高难度的动作都是从基本动作逐渐增加难度才得以实现的。只有在扎实掌握地面动作要领的基础上，才能逐渐过渡到空中练习。操之过急无疑会增加受伤几率。

4.了解受伤机制。每个项目的损伤都有项目特异性。跑酷运动损伤多数是外伤，主要受伤部位是下肢，且多和落地有关。采取适当的运动装备和护具将有助于降低损伤。

5.落地保护动作。每天的训练应该包括如何安全地落地，以及动作不到位时如何自保的技巧。这些经验可以通过观看专门的教学视频获得。

6.对周围环境的良好认知。训练时养成查看环境的习惯，比如，水泥地上是否有积水，障碍物是否稳固等等，以便对那些可能影响安全的环境因素了然于心，从而设法避免或降低受伤风险。

7.量力而行，适可而止。这是最重要的一条。当神经和肌肉疲劳时，人的反应会迟钝。此时练习高难度动作就不是明智之举。因此要根据自身情况量力而行，适可而止，只有这样才能达到既锻炼身体又保证安全的目的。

## 酷品

### 可收回滑轮的行李箱

绝大多数情况下，行李箱的损坏总是从滑轮开始，而这基本就宣告它走向报废了。这款可将四枚滑轮收起来的行李箱，只要按动红色按钮，稍加转动即可放入安全位置。虽然使用航空铝材制作，但总会经不起硬物的猛烈碰撞，如此保护可大大延长行李箱的使用寿命。



### 对折梳妆镜

喜欢自己修剪头发、梳妆打扮的女孩如果没有其他人的帮助，也很难处理好一些视觉死角吧。这款可对折的梳妆镜有着两块半月形镜片，你可以自由翻折选择合适的角度，即便是脑后也能看到哦。此外，镜面与支架之间还有盛放剪刀等梳妆工具的空间呢。



### 尺码测量模板

网购衣物就会面临尺寸是否合体的问题。设计师绘制了一个简易方便脚掌尺码测量模板，你需要先把中间的测量纸条裁剪一半下来，然后脚后跟对准基准线，再将纸条绕过脚背，找到最贴合的那个尺寸尺码即可。



### 快速制作寿司模具

寿司美味而且营养价值高，可制作一只寿司要花费不少时间，尤其是把米团捏得像模像样。这款寿司模具帮你分分钟做好10块寿司米团，你只需将原料准备好，放入合适的位置，再稍加用力挤压两块面板，美味寿司即可品尝。



### 助行省力外骨骼鞋靴

研究表明，人类小腿上的腓肠肌群在走路时会起到减缓行走效率的作用。美国研究人员发明了一种助行外骨骼，捆绑在膝盖和脚后跟之间，当我们向前走路时，弹簧就会吸收/释放产生的动能，进而在每一次蹬地时帮助发力。据称，穿上此外骨骼后相当于减轻了4.5kg的身体重量，走起来更省力。



### 折叠背包式婴儿车

带着还不会走路的孩子出门可是相当遭罪，尤其是没有合适婴儿车的时候。这是一辆仅重14磅的折叠婴儿车，非常适合出门在外的父母孩子们，可以轻松折叠成背包大小的样子，不论是坐公交车还是骑自行车，都不会占用太大的公共空间。孩子抱累了就用它推一会儿吧。



栏目主持：沙森

本版图片来源：百度图片