本刊所有资料均从6维度网站摘录，仅供内部交流使用，如需转载，请注明出处，详情及更多资讯请浏览网站内信息www.6weidu.com。
疏漏之处，敬请指正，联系电话：0871-65656769

6维度是综合性的环境教育门户网站，涉及环境健康、生物安全、气候变化、食品安全、种质资源、女性、儿童和环保技术等热门话题，并提供丰富的国内外权威资讯和在线互动教学平台。

6维度 文摘
www.6weidu.com
阳台种菜 刊
2013年9月 第1期，总第17期

水泥钢筋的城市森林里您也可以有自己的“一亩三分地”。只要掌握基本方法、准备好工具、带上一颗爱心，您的城市农耕梦就能实现！阳台种菜不仅有趣，还能让您品尝到自己亲手劳动的成果，更能为您的生活增添一份情趣。您还等什么？快和6维度一起动手播种快乐的种子！

市民热衷阳台种菜 放心蔬菜自给自足

好多小区的居民都在讨论你家今天种的什么菜，我家收了什么菜，这些城市居民怎么会和农民一样都讨论起种菜来呢？城里人都没有土地怎么种菜呀？怀着疑问，笔者走访了北京部分社区。丰台李老师退休在家，近日儿子给他买了一套阳台菜园系统，李老师像照顾花花草草一样照料着阳台上空心菜、苜蓿、松柳、等自己喜欢的菜，7-8天松柳、空心菜都可以吃了。那种田园生活带来的喜悦真是难以言表。

海淀的荣女士农业技术科班出身，也是一个孩子的妈妈，荣妈妈对菜市场上销售的蔬菜、禽肉，疑虑重重！媒体不时报道：鱼是激素喂的，猪是瘦肉精养的，蔬菜有农药，反季节蔬菜用激素，吃什么都不放心！听说孩子的同学里，有八九岁女孩被诊断为性早熟，这样的消息，更让她认为只有自己种才能放心！

笔者了解到国家扶持推广的阳台菜园才几百元，平均每天2元，就可以每天吃上纯有机无添加的蔬菜，像荣妈妈和李老师家庭收入不错、对家人健康非常重视、对食品安全顾虑重重。以前市民种植花草只能欣赏，现在阳台种菜，不但能体验农耕的乐趣，还能吃上新鲜的有机蔬菜。阳台种菜采取无土栽培，不需要化肥，农药，只需浇水。可以种植空心菜、苜蓿，豆苗，根达菜等几十个品种。

办公室种菜比上网偷菜更开心

在开心网上“偷菜”一度是很多白领最热衷的嗜好，可如今，办公室偷菜被种菜所代替。据说引领这股种菜风潮的是一个叫做“CBD菜农”的北京白领，几个月前，他在淘宝论坛和微博晒自己在办公室种菜的种种趣事，展示收获的丰硕成果，并且说出了“菜价疯涨神马的都是浮云！CBD菜农才是王道！”的豪言壮语，一时间，引来众多粉丝，一位新的网络红人就此诞生。

“CBD菜农”真名叫胡从，在北京CBD商圈上班。胡先生当初种菜是因为北京菜价越来越贵，几位同事在办公室里抱怨，商讨要“绝食”，胡先生却说：“绝个什么食，活人还能让菜憋死吗？买不起菜咱们自己种！”大家一笑置之，没想到他把这事当了真，摩拳擦掌地干了起来。

办公室种菜还发生了不少趣事。别人养宠物遛鸟遛狗，胡先生是每天中午带着同事们在办公室“遛菜”，把菜搬到阳光充足的地方，让它们尽量多地沐浴阳光；大概有人在开心网偷菜偷顺手了，胡先生的菜经常遭遇同事偷吃，遇到下手太狠的，他只好在盆上贴个“可持续发展”的标签，据说还挺见效，最起码手下留情没一下子拔光。为了让自己的菜长得更加茁壮，胡先生使出“绝招”，用狗的粪便当有机肥，没想到把办公室搞得满屋子恶臭，遭遇女同事强烈抗议，最终他只好作罢。

自从开始种菜，胡先生认为自己是“物质精神双丰收”，首先是省了不少菜钱，四五元一盆的蒜苗、小白菜、香葱能吃好几茬，而且，满眼绿油油的蔬菜，心态也变得很积极。

“CBD菜农”成为网络红人后，这股种菜风还刮到上海等其他城市，全国各地的数百名网友都会经常向胡先生请教种菜问题，大家纷纷在网上晒自己种的蘑菇、蒜苗等蔬菜，互相交流经验。“生活压力虽然很大，但是生活就该活得有趣味些才不枉此生！”种菜最终演变成了办公室的一种“绿色幽默”。

阳台种菜工具

阳台种菜工具篇--容器，对很多都市“农夫”来说，在选择阳台种菜的容器上，都需要颇花些功夫来购置阳台种菜的容器，但其实不然，几乎所以可以装土的容器都可以用来作为阳台种菜的工具，如养花的泡沫箱、花盆、使用完的油桶等等，这些都是可以的。

1、颜色。

首先在颜色上需要注意的是不要选择一些颜色过深的容器，因为物理上我们都知道黑色吸热，过热的土壤环境不利于植物的生长，如果有这样的容器，我们也可以将其刷一层浅颜色的漆来进行合理改造，这样可以降低对植物根系造成的损伤。

2、材质。

材质的选择也是要引起我们重视的一个环节。对于那些塑料容器，我们要将其尽量放置在安全不易动被风吹到的地方。而陶质及木质容器，相对于塑料容器来讲，排水效果会好一些，因此，要使用进，要注意多浇水。对于木质的容器来讲，我们还要格外注意不要选择那些经过高压处理过的，因为这些容器在制作过程中往往会加入一些化学防腐剂，这些物质一般都对植物会造成一定的毒害，因此，不建议使用，应该选择那些抗腐蚀性的木材。

3、尺寸。

尺寸上我们讲究宁大勿小。在我们购买种子的时候最好问一下老板，自己所选购的种子需要多大的生存空间，这样可以帮助我们进行种植。

4、排水孔。

无论用什么容器种什么种子，你都要保证的是容器底部必需要有排水孔，保证排水的通畅性，排水系统如果不好，那么植物的根系极有可能因为缺氧而窒息腐烂，但排水太快，植物又会缺水而干枯。自己手工制作的容器，可以自己手工的在底部钻上几个排水孔，一般钻上几个直径在0.5~1cm的孔即可。

阳台种菜需根据采光和通风选择种植品种

朝南的窗台和阳台，光照充足，可以栽种一些喜光的蔬菜，如番茄、茄子、辣椒、黄瓜、冬瓜等。不同的季节太阳的高度不同，光照的强度也不同，这都需要纳进我们的考虑范围。冬季天气寒冷，即使南向的窗户也要给蔬菜植株采取一些简易的防寒措施，比如搭保温膜或在植株根部铺一些保温的稻草、保鲜膜，最重要的是浇足够的水，保持土壤湿润是防寒保暖的最好选择。夏季阳光直射，每天可接触的光照达十几个小时，而且墙面和地面也会反射光，共同的作用会让植株发蔫，可以适当在阳台的玻璃上贴一些遮光的纸板。而窗台上的植株需要费点力气，在中午的两三个小时最好放进屋里。春、秋季没有这么多需要注意的地方，不必太过担心。

朝北的窗台和阳台，冬季寒风凛冽，透过缝隙吹进来就可能会把我们劳神费心养育的小苗在一夜之间冻死。天气原因不可避免，但是我们可以通过自己的努力来使损失减到最小。首先在种植的时候，我们就需要了解哪些植株的抗寒性较好，又不用太多的光照。茎蓝、生菜、菠菜、白菜、油菜等短日照、耐寒性较强的蔬菜是我们的首选。用厚的塑料膜给这些植株支起一个保温棚，或是用大点的塑料袋把整棵植株带着容器全部包裹起来，都是不错的选择。夏季的时候，阳光可以照在朝北的地方，此时，可以在朝北的地方种植一些蔬菜，既不必担心阳光过于强烈，温度又不会很高。春、秋季节不需太过注意，但是春季的西北风也很强烈，特别是北方地区，春季以大风为主，注意防风即可。

朝东和朝西的窗台和阳台，一般都会有半天的时间接受日照，适合栽种一些半日照蔬菜，比如韭菜、茎蓝、生菜、茴香、油麦菜等。需要特别注意的是朝西的，秋、冬季节西北风的猛烈冲击，会给蔬菜带来灭顶之灾，因此防寒保暖就要做到位。

屋顶和庭院与窗台、阳台这些地方不同，它们的空间较大，可以种植各种蔬菜，各种攀爬的蔬菜也可以随意种植，只要注意夏天多浇水，冬天保温就可以。但是，周围较高的建筑物造成的阴影，可能会影响到植株的采光效果。先观察好，然后根据阴影的位置和时间长短，来选择种植不同的品种即可。

通风也是很重要的。每个最容易通风的地方，植株的长势都会很好；而些通风不畅的地方，植株就会出现徒长的迹象，叉细叉长，好像有东西在拉着它们的脖子往上长，但是并不健壮。通风不佳的时候，还会出现多种病虫害，如植株根部的溃烂和蚜虫等，特别是夏季，高温不通风是各种病害发生的温床。

在种植过程中，我们要把这些植株定时轮换下位置，让所有的蔬菜都能得到充足的新鲜空气，而又不遭受强风的袭击。

楼层越高，窗台、阳台和屋顶的植株受风吹的影响就越大，在通风过量的情况下，可以使用挡风板来防止一些叶菜类植株受到风害。

阳台种菜美观安全可否兼顾

在大多数市民忙于工作时，一些有闲暇的市民利用自家阳台种起了果蔬，既收获一份好心情，也美化绿化了阳台、屋顶。近年来昆明市也将屋顶绿化作为城乡园林绿化建设工作任务之一，要求主城四区及开发区、呈贡新区建设一定数量的屋顶花园。

但是，相比种花种草，要种又能看还能吃的果蔬却遇到了难题。“一立方米土壤重达两吨，也不知道这房顶能不能耐得住？”想在屋顶种葡萄的市民孙先生有些担忧。

调查：都市农夫种果蔬

今年6月，孙先生买了两株葡萄苗打算种在屋顶，卖苗人说最好能有一米深的土。孙先生决定在屋顶上砌一个高1米、宽0.8米、长1.5米的花坛，但又担心屋顶的承重。查阅资料发现，按照国家规定，民用住宅荷载标准为200公斤/平方米，而花坛栽葡萄的土重达两吨，超过承重限度。

而在孙先生犯愁时，一些昆明人已成功吃上了自己种的果蔬，他们就是“都市农夫”，在这个昆明本地的QQ群中，大家用自家果蔬种子互换有无。金星小区蒋老师说，自己种出了黄心小西瓜、辣椒等，“西瓜虽小但很甜，辣椒则大个大个的，还辣。”

观点：快乐不仅在于吃

“生活节奏太快了，周六、周日经常都要加班。都说绿色养眼，我们就种了点西红柿来调节生活。”栾女士说，相比花草，西红柿不仅能看，还能吃，每天只要浇一小点水就行，吃的时候别有滋味。“其实，家里就那么点地方，种菜只是为了收获一份惬意和舒心。”一些“农夫”说。

规划：屋面荷载难以满足

昆明市规划局发言人表示，昆明市是一个严重缺水的城市，而屋顶花园由于铺设的基质较浅，保水能力有限，在旱季耗水量巨大，管理成本高。加之早年建盖的楼房在设计时未考虑屋顶花园营建的问题，在屋面荷载、防水、给排水等方面难以满足屋顶绿化的需要，因此在昆明市大面积推广屋顶花园建设有一定难度。为此，昆明市将继续借鉴和参考省外先进经验，针对城市旧城改造、新建、改扩建工程，积极推广屋顶绿化，扩大屋顶绿化的面积，将屋顶花园的景观优势应用到城市建设中。

居民：不要忽视业主意见

“屋顶虽然是他一家的屋顶，但是损坏后不仅影响整个小区的外观，万一漏水，下面的住户也得遭殃。”“我们不是说不能种，只是如何才能种得更安全、环保。” 记者随机采访了几位市民，他们都认为，小范围种植果蔬并无不可。但像孙先生这样在屋顶上大动干戈，就得考虑一下其他业主的意见了，最好能通过业主大会进行讨论，让物管和其他业主一起监督，尽量减少影响。