

女性比男性更青睐自然景观,可控高唤醒绿植式居住将成主流

# 打造阳台“治愈系”花园 把“满园春色”搬进家

■ 木易

小林漫画最近有一幅《春风十里,都在家里》,画面是一个隔离在家的人,紧握着窗棂看着窗外一枝花。“我们楼又被封了,这两天还要接受两次核酸检测。为了摆脱低落情绪,我开始研究如何打造我那小小的阳台花园。”上海女友近日发朋友圈写道。此刻的我,正坐在开满鲜花的客厅阳台上喝茶,也琢磨着如何整理卧室外的那个阳台。

春暖花开的好时节,新冠肺炎疫情的反复又让我们出门踏青、赏花以及奔赴山海的愿望受阻,与其唉声叹气、一筹莫展地望着窗外的春天,不如着手打造自家的阳台“治愈系”花园。毕竟,生活是自己的,再小的空间只要悉心打理,也能拥有无限可能。

**可控高唤醒的绿植式居住方式,给家带来疗愈力**

新冠肺炎疫情的持续蔓延,让疗愈性的家日益成为人们的关注。专家指出,唤



智饰家居

醒水平和可控性成为未来家居空间设计的两大诉求。专注于设计和健康领域的 Lorissa macAllister 说:“我们中的大多数人至少对自己的家有一些控制权,而恰恰是这些控制权赋予了家的疗愈力。”研究显示,当人们身心受挫时,最渴望回到的地方就是家。家单纯作为意象的存在已具有了抚慰身心的力量,这就是情绪空间的作用力。

一项对上海市居民家庭疗愈偏好的研究发现,女性比男性更青睐自然景观,更关注安全感的获得,而男性更偏爱社交类的减压方式和场所的便利性;不同景观会给人带来不同的疗愈体验,相比于车流、马路、建筑物等城市要素,草坪、绿植、水面等亲自然景观更让人感到平静。

研究还发现,可控高唤醒的绿植式居住方式会越来越成为主流,特别是在密集的都市人群中,与自然产生交互最容易营造激励情绪空间。如果置身于绿植式居住环境中,人体皮肤温度可降低1~2℃,脉搏次数明显减少4~8次,呼吸慢而均匀,血流减慢,心脏负担减轻。

其实,每个人都可以在家中打造一片属于自己的“小森林”,随时在林中游憩,感受清新、舒适和安逸。比如,每年3月,都是我整理室外阳台的时候,把冷寂了一冬的卧室阳台打扫干净,再添置一些花盆和护栏,趁风和日丽,把家里的花草草草统统从客厅内阳台搬到室外阳台

去。虽然只是弹丸之地,那可是我的私家“一亩田”,各种心仪的花草会纷至沓来,就像一场“春日派对”。从3月中旬到10月中旬,这些花草草草能陪伴我大约半年时光,不用远足眼前便是花团锦簇,亦可驰目骋怀。

**阳台花园是家的延伸,你也可以拥有自己的“花香满径”**

我的好友薇薇,她家的露台只有10平方米左右,还有一个斜顶屋顶。她和先生亲自动手,沿着屋顶打龙骨,“依山”建造了一个高低错落的小花园。为了避免花盆等容器产生堆砌感,她把植物种在大型长条花盆里,再进行色彩组合搭配,打造了一种如花在野的自然系花园氛围。薇薇说:“我从小就喜欢山野、植物,喜欢一切自然的东西,喜欢种植,我觉得没有花草植物的家就没有灵魂。所以当拥有了一个小露台后,我便开始着手实现自己的花园梦。”

该花园的改造重点在:1.因势利导,用斜顶屋顶打造一个三层高低错落的植物种植区。2.植物与空间、色彩之间的搭配,力求冷静、克制,遵循“少即是多”的原则。3.不把空间塞满,善于留白。花园虽小,因为采光和通风非常好,花草草草一样能茁壮成长。外围网格上攀缘的铁线莲,从早春到暮秋一直开得欢快而不知疲倦,在阳光下俏皮地向外探着脑袋,努力开出一片花墙。“一到周末,当清晨第一缕

阳光打在阳光房西面的墙上,我喜欢在这里发一会儿呆,看着阳光来‘布道’,光影魔术师会触动这里的每一个生长因子,美妙极了。”薇薇说。

春季,倾心园艺的薇薇还喜欢在露台上种一些香草类植物,如薄荷、紫苏、迷迭香、洋甘菊、琉璃苣等,既能观赏还能食用。随手摘下一片叶子或花朵泡茶,或拌凉菜时“点睛”一笔,都是浪漫的事。薇薇认为,花园就是家的延伸。看着花草草草从春到冬四季生生不息,生根、萌芽、开花、结果、落叶或枯萎,就觉得种植照料它们的过程也是一场修行,与植物两相给予,让人更温和、开阔和笃定。

的确,对于热爱生活的人来说,哪怕只有屋顶一方、阳台半掌,只要用心,依然可以长出独有的风景。

**“小身材,大能量”,阳台花园变身孩子游乐园**

“疫情前我家阳台还是空荡荡的,现在在我才知道,在阳台摆上自己喜欢的花草草草,就等于把大自然搬回了家。”从事旅游的雨田说,受疫情影响她的工作暂停只能待在家里,一次逛花市带回了一盆红色月季,自此开启了她的园艺之路。

“适合垂直生长的植物既能充分利用顶端空间,如用小吊盆种植的吊兰、猪笼草、旱金莲、常春藤和彩叶草等植株,抽出的枝条还能垂下来形成美妙的立体效果。如果阳台太小,可将阳台栅栏墙面也利用起来,用一块简单的木栅栏或铁丝网格,可将所有花盆靠着墙挂起来,既可摆放植物,也可做成植物墙装饰墙面。”曾经的绿植“小白”雨田如今说起种植经验也是侃侃而谈。

该花园改造重点在:1.善于利用花架、花凳等来增加植物的高低层次,充分利用垂直的上下空间。2.硬装部分选一个浅色作为基础色,尽量统一色调。3.花盆只选1~2个颜色即可,植物按同色系或临近色系摆放,避免杂乱。3.阳台地面本是蓝色瓷砖,为了更有自然气息,又铺了一层冬暖夏凉的水塑地板,光脚踩上去很舒服。4.阳台一角还布置了一个拱门,让牵牛花攀援而上,也可用来悬挂其他植物,旁边搭配原木色摇椅和淡蓝色地毯,整个阳台瞬间变得温馨起来。

仅仅10平方米的阳台,不但帮助雨田从低落情绪中走出来,还让她的两个孩子也收获了一个游乐场。平时,孩子们喜欢在阳台上画画、做手工、看书,甚至早餐也要拿到阳台去吃,可谓“小身材,大能量”。

最让雨田欣慰的是,她带着孩子们在阳台上观察植物生长的过程。哪朵花开了,孩子们都会第一时间注意到,女儿最喜欢生石花,她会淘气地叫它“屁股花”。渐渐地孩子们也学会了留意身边的小美好,每次出门,哪里有花儿孩子们都会迅速发现。她女儿常骄傲地说:“许多同学家长喜欢刷抖音,他们了解的都是抖音新鲜事儿;我妈妈喜欢养花,我了解的都是植物。”正因为有了阳台花园,雨田和孩子们开始更热爱生活,更懂得生活的真谛。

其实,生活不仅要有柴米油盐酱醋茶,还应有风花雪月诗与酒。阳台花园不仅是室内向室外延伸的生活空间,更是现实生活与理想生活的缓冲地带。看了以上两个不足10平方米的DIY阳台花园,你是不是也心动了?小阳台也有“大花园”梦,趁着春光正好,心动不如行动,我们与“向往的生活”之间的距离,有时只差“动手”三个字。

相关链接

## 如何让阳台花园“锦上添花”?

阳春三月,不妨把阳台装饰一番,把春日搬进自己的理想生活吧,也许你家的阳台花园还需要一些锦上添花之物。

**花架**

选择一款适合美观的花架,可有效利用阳台空间,让绿植摆放整齐有序,造型别致的花架也可成为阳台花园中的亮点。注意花架的颜色不要太显眼,尽量选用原木色、白色、做旧色等能与绿色植物相协调的色彩。

垂直的长方形花架,能做到最大化节省空间,可打造纵向的摆放植物空间,还可在室内创造出高度差异,打破沉闷空

间。可根据阳台面积选择合适的花架,注意花架和阳台空间的比例需协调。

悬挂式花架既可拓展地面空间,又能成为绝佳墙面装饰。如果想灵活移动植物,可选一个带轮子的花架,可移动花架可随着季节变换移动植物的方向,让植物更好生长。

**阳台饰物**

手编躺椅:柔软的绳织或竹编椅面与木质框架搭配和谐,舒适惬意,自然材质也十分契合花园主题。

蒲团:阳台上放一两个草编蒲团垫,尽显简约、古朴与雅致。盘坐于上,可冥

想、可修禅,伴着最原味的自然之味,领略到一种宁静、舒适和放松。

**玻璃风铃**:清澈空灵,可伴随春风起舞,倾听大自然和风的声响。

**灯光设计**

可选择造型各异的太阳能灯饰,节能环保无须布线,打造出氛围感满满的花园之夜。比如,藤编灯造型别致,满满的原始田园气息,白天也可成为很好的装饰品;猫咪灯与绿植搭配,带来了梦幻童话感;太阳能景观灯,有两种不同模式的灯光效果,可随意携带放置。

(王明)

记忆中的味道

■ 蔡浩杰

每到春天,万物生长,荠菜更是密密匝匝地长开了。荠菜又叫地菜,其口感清香可口,用来涮火锅或煮汤都可。但最能激发荠菜美味的做法,当数入馅,用来包饺子、包馄饨。

木心先生在《小镇上的艺术家》中写道:“平日里什么乐子也没有/除非在街上吃碗馄饨/有时,人生真不如一行波德莱尔/有时,波德莱尔真不如一碗馄饨。”薄皮包着厚馅儿,在滚水中煮熟,蘸料吃,皮滑肉香,汤上撒一把香菜末,一饮而下,是为平日里的乐子。

记得小时候,放学后,爷爷总是带着我和堂哥在街边寻点心吃。“来三碗馄饨。”爷爷点烟和老板聊起来,我和堂哥一人一碗馄饨。依稀记得汤很清,滴几点芝麻油,油光一圈圈在汤面晕开,金灿灿;炸葱黑黢黢,和馄饨讲述着被热汤吵醒的旧事,油炸后的葱香焕发出极致香气;再看那宛若游鱼的馄饨,虽不似广式云吞拖着长长金鱼尾,却也皮薄如纸、晶莹洒脱。

老板娘在灶台边包着馄饨,一只手持着一沓馄饨皮,一只手持着筷子在大碗里捞着肉馅儿揉到皮里,手指一捏便划到锅中,速度快、节奏强,手指翻飞若蝶。一推、一捞、一团、一丢,仿佛飞鱼落水,肉在滚水里慢慢收紧,熟透的馄饨蘸着酱油下肚,一勺一个,慢慢咀嚼,肉香汤鲜。

馄饨可谓历史悠久,起源于汉魏之时,北齐的颜之推写道:“今之馄饨,形如偃月,天下之通食也。”除了煮馄饨,广州的兄弟带我吃了一家粤西人小店里的炸云吞,真是令人叫绝。云吞不大,肉更是小,馄饨油炸,金黄酥脆,炸过的馄饨皮迅速收紧,肉汁紧锁其中,蘸一下番茄酱,只觉酸爽可口,咋咣咋咣,热气腾腾。云吞皮第一次如此理直气壮反客为主,颇为傲娇。

至于馄饨的包法,都是手法一绝,对折呈三角,挽角若对月,馄饨皮在弯曲中凸出自然而然的褶,馅料呼之欲出,若隐若现,十足诱人。

馄饨要么纯肉,要么加菜,都尝试在内馅中加了虾米,又将荠菜剁得细细的,打上姜蓉,一并揉进馅料中。当一枚一枚宛若宝石的馄饨从大勺中滑出躺在碗中,碗底的酱油、麻油瞬间被冲散开来,香气扑鼻。抢过胡椒粉往碗里见了见,汤面上又多了一圈蘸料,缓缓融入汤中,与碗底的酱油悄然相遇。

馄饨加胡椒粉的吃法,不禁让我想起鲁迅。只不过鲁迅是将馄饨捞放到旁边满满的、一纸糊的粉上翻个翻,然后放进嘴里咀嚼。粉嫩的馄饨皮裹上厚厚的胡椒粉,这般吃法估计辣刺激,真想试一试。

咬开馄饨,荠菜因为切得极细,融于肉馅儿之中,虾米一枚枚清晰可见,又复多了丝丝姜味,却丝毫吃不到姜末。滋味总以千万种形式呈现,惊喜木心先生妙语之余,不禁多吃了数枚,连连感慨世界上有两种馄饨,一种是馄饨,一种是手包馄饨。

馄饨一碗,再一碗,猛抬头,见月色清明。我们在狂飙突进的岁月里狂奔,总有突如其来、的分隔与哀伤,无数人遇见无数人,无数人离开无数人,近来越发珍惜味道,只因味道可在时间长河里缓缓留存。



智活妙招

## 喝春茶无须“洗茶”

惊蛰一过,今年的春茶就要上市了,喝春茶有什么讲究呢?

**春茶有“三好”**。1.营养丰富。经一冬天的休养和积蓄,春茶芽叶肥嫩,翠绿亮泽,富含茶多酚类、咖啡碱、维生素C、氨基酸及硒、锌等。

2.口感好。春茶富含氨基酸,给人鲜爽醇甜的口感,香气扑鼻。

3.安全。冬天不施农药,初春也不需喷洒农药,尤其是山上的茶树。

**茶中营养主要在一泡茶中**。我们喝茶,不仅喝茶水的味道,还要喝茶叶中的营养,也就是通过热水冲泡后溶入茶水中的营养。现代研究发现,第一次开水的茶水营养最好,因为第一次冲泡的茶水中,茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡碱,都溶到茶水中去了。

如果你把第一泡茶作为“洗茶”倒掉了,那就等于把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶还是比较安全的,茶叶也是比较干净的,没必要“洗茶”,如果不放心,可用冷开水“洗”一下。(戴光强)