

水培蔬菜渐火，“种菜神器”热销，阳台菜园流行

# 在家种菜，回归自然 自然践行绿色生活

环保新探索



小丽画

绿色观察

最简单。只要把带根的葱头洗干净，留3—5cm，找个透明器皿装点水，2—3天就能长出新的小葱。

第二简单且能快速收获的是豆芽。上海美食博主小夜成功水培了大蒜、豆芽，她的经验是：“把1L牛奶盒上下开4个洞，把泡发一夜的绿豆(大概45—50克)放进去，每天早晚各冲一次水就好了。牛奶盒能自然避光，发出来的豆芽不会发红，大概五六天就能发满一盒，特别方便。”豆芽发出后，小夜用豆芽炒了干炒牛河和豆芽蒜苗炒鸡蛋，自给自足，十分惬意。

网友月光从食堂阿姨那里要来了两颗生菜，只留最里面的“生菜心”，隔离期间在大学宿舍的阳台开启了自己的“水培之路”。“第三天那个长得弯曲弯曲的小生菜居然直立了，里面还长出来小叶子，就觉得很神奇。”她还给两颗生菜取名“菜菜”和“菜菜”，“在漫长的封校期间，绿色也能抚平我们波动的心情。”月光说。

的确，在因为疫情不得不“宅家”的日子里，自己动手种菜，为居家生活带来的不仅是一点小口福，也是一种绿色生活方式和乐观生活态度。正如一位网友所说：“以前，我想要一所房子，面朝大海，春暖花开；现在，我只要一阳台，低头种菜，抬头看花，不问繁华，只问初心，这便是一种幸福。”



2021年，淘宝发布的《阳台种菜报告》数据显示，近年来种子销量增长迅速，韭菜种子销量同比增长370%，超越辣椒、薄荷等成为淘宝上最热销的种子。报告显示，购买种子的六成都是“95后”。

当然，种菜也没有想象的那么容易。阳光、水分、土壤、肥料，哪一个环节都不可或缺。因此，一些都市“菜农”开始寻求科技的帮助。淘宝上被称为“种菜神器”的各类种植箱、种植盆也变得十分畅销，有的卖家的销量超过2万件。不少卖家还开发了种子新手套装，买种子附带一份详细的播种说明，不仅配齐了营养土、生根粉、小袋装有机肥等，甚至还会开直播手把手地教授种菜。

同时，智能种菜机也应运而生，销量十分火爆。某电商平台数据显示，2022年第一季度，智能种菜机销量增加30%以上，来自“90后”“95后”的订单增幅远超平均水平。智能种菜机是通过计算机智能控制技术，模拟适合蔬菜、水果生长的自然环境，可以智能调节温度、湿度和灯光，大大缩短生长周期，平均每15天就能吃上一拨新鲜蔬菜。其中，有智能水培蔬菜机，可以实现自动水循环，还配有植物补光灯；有自动洒水、调光的“智能花盆”，可用于种菜和水果；也有由营养液箱、育苗层、种植层、补光灯和控制面板等部分组成的智能种菜机，蔬菜从播种到采收只需要1个月，年产量可达300斤。各种智能种菜机里，百元左右的豆芽机最受欢迎，绿豆、黄豆、豌豆、红豆统统可以培育，24小时发芽，3—4天可食用，7天就可收获豆苗。

阳台变菜园，自己种菜收获绿色低碳的生活方式

如果说疫情之下上海人的水培蔬菜更多是“临时抱佛脚”，那么现在越来越多的年轻人已像北京的小范一样开启了在家种菜模式，他们不求产量，真正享受的是除草、施肥、开花、结果的原生态过程。还有不少人认为，在家种植蔬菜也是对心灵的一种治愈。

记者的朋友小凤说，“我种了一些圣女果、生菜，每天最满足的就是看到它们一点点长大，享受它们发芽、长叶、开花、结果过程中的不同变化。这让我每天的生活都充满了期待，很充实很开心。吃着自已种的蔬菜水果，过着平凡健康的一生，这就是我能想到最快乐的事。”这并非个例，深圳有一对小夫妻，就利用家里5.9平方米的阳台搭建出了一方生机蓬勃的蔬果园，园子里番茄、柠檬、蓝莓、菠萝、薄荷、辣椒、迷迭香等争奇斗艳，在都市的高楼大厦里也能与春天亲密接触。

“虽然阳台上的这几样菜不能满足一日三餐，但通过养殖它们，我收获了一种积极踏实的生活方式。刚开始总是心急，怎么还没开花？怎么还不能吃？后来慢慢意识到，种植其实最需要的就是耐心。我的阳台就像是城市里的一小片净土，每天一睁眼就是绿意盎然，心情真的很好。”“90后”碧莹感慨道。

的确，在家种菜，正在成为都市年轻人的一种新爱好，让他们既能与自然亲密接触，体验自己生产绿色食品的乐趣；还能装扮美化居家环境，找回久违的充实和快乐。同时，这也彰显着现代年轻人一种积极乐观向上的生活态度——脚踏实地，努力创造身边的美好。

## 水培蔬菜注意“避坑”

水不要超过根部/菜头，避免烂根。“适量”的水要刚好没过蔬菜根部，太多水反而容易把菜根、菜叶泡烂。如果想让蔬菜更好吸收水分，可用牙签在蔬菜底部扎几个洞。

要定期换水。葱、蒜、洋葱，最好1~2天换水一次，否则味道更容易招小飞虫；其他蔬菜可以2~3天换一次水。刚开始养的时候，应每天都换水。注意不要从上往下浇水。

蔬菜不要直晒。有的蔬菜喜光，适当光合作用有利于蔬菜生长，但并不意味着要直晒，这样容易把菜晒焉，应放在透光通风处。菇类则喜阴喜湿，不需要阳光也可长得很好。(六月)

相关链接

蔬菜种子、智能种菜机热销，年轻人迷上家庭种菜

因为简单易操作，也能在无法出行、居家隔离的情况下增加一个应急选项，越来越多的人开始尝试家庭种菜。豆瓣上有一个“我在阳台种菜吃”的话题，已有1400多篇帖子分享了自己在家里种菜的经历，收获近万人关注以及917万次的浏览。还有超过7万人关注了“阳台种菜”贴吧，在里面分享了自己的种菜经历，甚至有人还在自家阳台打造出“鱼菜共生”系统。

原来在家种豆芽就是这么简单，仅等了5天，满满一盒豆芽就出来了。”上海普陀区的凯文在朋友圈兴奋地发布自己的劳动成果。的确，在疫情防控居家隔离这段时间，许多上海人掀起了居家种菜的热潮，不少年轻人按着小红书、抖音上的小攻略，经营出自己的一片家庭“小菜园”。

上海网友小辛介绍，她水培了小葱和青菜，用装水果的塑料盒和速冻饺子盒做容器，短短4天，一个个青菜小苗就冒出了新鲜小叶子。“直接把根部放在水里，每天换水，超简单。”小辛说，“现在每天吃饭已不是纠结吃什么，而是想着吃什么之后还能再种上。”

在开启“吃什么种什么”模式后，不少人通过水培蔬菜，在阳台或厨房里收获了一小片“迷你菜园”。只要是家里有的菜，都要留下菜根、菜头，用水培方式养好，准备收割下一茬。在小红书里提到的蔬菜，出现次数最多的是生菜，其次是小葱、芹菜。而实践也证明，水培小葱、豆芽、生菜都是比较容易种植的。

上海浦西的浦浦发现，水培小葱最方便、

中国妇女报全媒体记者 张铮

煮完速冻饺子，北京的“95后”小范随手把装饺子的塑料托盘洗干净，在每个格子里装一点水，将这两天特意留下的芹菜根、小葱根、香菜根等小心泡进去，放在阳台上。那里，一盘泡在水里的大蒜已长出了一点绿绿小芽。小范告诉中国妇女报全媒体记者，她看到一些上海人因物资供应紧张自己动手种菜而受到的启发，“虽然我身处北京，目前生活、工作、购物都很正常，但疫情之下仍觉得生活不易，更应该珍惜一切。原来我们随手丢掉的很多东西其实都是有循环利用价值的，我期待能通过努力吃上自己亲手种的菜。”

疫情宅家，年轻人开始尝试水培蔬菜

最近，一则“上海一名女子在家批量水培实现蔬菜自由”的消息，已拥有近800万阅读量，小红书上“水培蔬菜好快乐”的话题浏览量已接近1200万。

“原来在家种豆芽就是这么简单，仅等了5天，满满一盒豆芽就出来了。”上海普陀区的凯文在朋友圈兴奋地发布自己的劳动成果。的确，在疫情防控居家隔离这段时间，许多上海人掀起了居家种菜的热潮，不少年轻人按着小红书、抖音上的小攻略，经营出自己的一片家庭“小菜园”。

上海网友小辛介绍，她水培了小葱和青菜，用装水果的塑料盒和速冻饺子盒做容器，短短4天，一个个青菜小苗就冒出了新鲜小叶子。“直接把根部放在水里，每天换水，超简单。”小辛说，“现在每天吃饭已不是纠结吃什么，而是想着吃什么之后还能再种上。”

在开启“吃什么种什么”模式后，不少人通过水培蔬菜，在阳台或厨房里收获了一小片“迷你菜园”。只要是家里有的菜，都要留下菜根、菜头，用水培方式养好，准备收割下一茬。在小红书里提到的蔬菜，出现次数最多的是生菜，其次是小葱、芹菜。而实践也证明，水培小葱、豆芽、生菜都是比较容易种植的。

上海浦西的浦浦发现，水培小葱最方便、

绿色态度

澜欣

## 世界地球日，你能做些什么？

今天是世界地球日，我们能为地球母亲做些什么呢？最简单的方式就是践行绿色生活，比如多吃蔬果，少用塑料，回收利用等。如果每个人都做出小小行动，就能带来大大的改变。

在地球日这天做一次“塑料审计”。世界地球日官网上近日建议，家家户户在地球日这天都来一次塑料审计，数一数一共购买了多少供家庭使用的塑料容器、塑料包装、塑料瓶和塑料袋。当你发现自己居然用了这么多塑料，你或许会感到惊讶。我们并不是说家里一点塑料都不能有，重要的是你应该意识到家里的塑料使用量，并花时间去调研更加可持续的产品，并开始将其纳入你的日常生活中。简单的做法比如将塑料杯换成玻璃杯，或者将一次性塑料瓶换成不锈钢瓶，日久天长就能带来大的改变。

日常饮食摄入更多蔬果。我们应探索以植物为主的新食谱，或者用植物食材去做家人最爱吃的菜。你可以自己和家人一起探索新食谱，也可以给亲友直播植物食家烹饪课。

接受“世界地球日挑战”。如果你喜爱调研或有同样爱好的亲朋好友，可以下载一个世界地球日挑战应用，收集社区中关于空气质量和塑料污染的数据。这是一个让自己和他人了解怎么做才能有助于减轻地球压力的理想方式。同时，这也能给孩子上很好一课，让他们从小拥有绿色环保理念和社会责任感，这将会让孩子终生受益。

做一个废物利用艺术家。世界地球日的另一个有趣活动就是做手工，无论是艺术品、鸟舍还是餐桌新装饰都可以，但只能用回收材料。你可以用旧铝罐、厕纸卷轴、玻璃或从大自然找到的叶子、松果等物件来创造独一无二的杰作，而这作品你可以留着欣赏很多年。这些工艺品也可以让孩子在节日时送给亲朋好友，引导他们怎样做可以有助于保护地球。

在4月22日这个特别的日子，不妨花点时间想想你能给地球母亲做些什么吧。

绿色生活

## 居家生活，这样做更低碳环保

说起低碳环保，许多人觉得离我们生活很远，其实在日常居家生活中，就有很多小细节可以改进，而绿色环保也要落实在生活的方方面面。

电冰箱塞太满很耗电。冰箱里太满或太空都耗电，食物放到冰箱容量的三分之二最省电。如果冰箱塞得太满，冷空气对流差，压缩机就会频繁开停，会增加耗电量。此外不要频繁开合冰箱门，以免热空气大量进入冰箱内，引发压缩机频繁启动制冷，浪费电能。

洗衣机“快洗”更省电。很多人在用洗衣机时会选择“快洗”模式来省电。实际上，在相同周期内，洗衣机的弱洗比强洗叶轮旋转方向转换的次数更多，开开停停的次数也多。而洗

衣机重新启动的电流是额定电流的5至7倍，所以弱洗反而更耗电。据测算，一台150瓦的洗衣机工作10分钟，用强洗比用弱洗可省电0.125千瓦时，算下来一小时可节省1度电。此外，使用洗衣机的强档不仅能省电，还可以延长其使用寿命。

定期清洗热水器内胆可省电。在生活中合理设置热水器的加热温度有利于省电。不使用热水器时，可断开电源来节约用电。一定要定期找专业人员清洗热水器内胆，更换镁棒，这样可预防因热水器加热效率降低导致的耗电量增加。

电视机关巧设置可节电。在保证不影响观

看的条件下，可适当降低电视机显示屏亮度，或打开亮度自动控制模式，调低电视机音量。不看电视时，可将插头拔掉，关闭电源，最大程度减少耗电。

智能电器调成省电模式。可将智能电器的电源管理设置成省电模式，不用时电器自动进入“休眠”模式，离开时记得关机和关闭电源，这样既降低能源消耗，还能避免火灾隐患。

随手关灯。养成随手关灯的好习惯，节能又安全。

三楼以下走楼梯。建议住在三楼及以下的人，尽量选择走楼梯，节约用电还能锻炼身体。(明文)

## 北京百万人参与绿色出行碳普惠

全国首个落地实施的一体化出行服务平台——北京交通绿色出行一体化服务平台(MaaS)用户已超3000万人，其中参与绿色出行碳普惠活动的用户突破100万人，累计碳减排量近10万吨……近日，北京市交通委通报MaaS平台绿色出行数据，市民绿色出行意愿显著提升。

2020年9月，北京推出了绿色出行碳普惠激励机制，市民在MaaS平台上注册参与“MaaS出行，绿动全城”活动后，采用公交、轨道、步行、骑行方式出行，自动转换为相应的碳减排量，并可通过MaaS平台兑换公交卡、代金券，或捐赠环保公益活动。截至2022年3月23日，该活动正式注册用户超百万人，月活跃用户42万人，累计碳减排量近10万吨，每1吨碳相当于一辆燃油车车辆停放半年的减排量。同时活动有效转移21%的绿色出行观望者(日常出行主要使用小汽车的群体)开始参与绿色出行，同时转移13%的绿色出行参与者(日常出行中交替使用小汽车和绿色出行的群体)为绿色出行践行者(日常出行主要采用绿色出行的群体)，市民绿色出行意愿显著提升。

据了解，北京MaaS今年即将迈入2.0阶段，将重点提升以轨道为核心的绿色出行一体化服务水平，届时公众在使用多种方式出行时将享受“门到门”的出行体验。此外，北京MaaS将进一步丰富碳普惠内涵，持续扩大碳普惠激励范围。(敬稳)

## 75%的人希望禁用一次性塑料制品

近日，民意调查机构益普索集团发布的一项全球调查显示，四分之三调查对象希望全球范围内尽快禁用一次性塑料制品。而2019年同类调查中这一比例为71%。

受世界自然基金会委托，益普索集团调查全球范围内28个国家和地区的逾2万人后得出上述结论，调查对象来自亚洲、欧洲、大洋洲和美洲等地区。调查对象中，82%赞成少用塑料包装，85%认为生产商和零售商应在减少塑料包装、回收等方面承担责任。另外，近九成调查对象支持出台关于解决塑料垃圾问题的全球协定。

世界自然基金会近日发布的一项研究显示，如果联合国难以达成一项遏制塑料污染的全球协定，今后数十年将出现大范围生态破坏，导致一些海洋生物濒临灭绝，珊瑚礁和红树林这样的敏感生态系统将遭破坏。

世界自然基金会全球总干事马尔科·兰贝蒂尼说：“世界各地的人们已清晰表达了他们的观点，现在各国政府有责任，也有机会通过一项全球塑料制品协定……以便人类消除塑料污染。”(胡珍)

## 竹子也能做地下管道

近日，在国家林业和草原局竹缠绕复合材料工程技术研究中心，以竹子为基础、通过缠绕工艺加工而成的大口径管道、城市综合管廊开始批量生产。

该技术研究中心主任叶聆介绍，研究中心经过十多年努力研发出的竹缠绕复合材料，充分发挥竹子轴向拉伸强度高、柔韧性好的特性。目前，竹缠绕复合管已进入规模化产业发展阶段。

业内人士认为，作为一种资源节约型、环境友好型、可再生生物资源材料，竹缠绕复合材料对节能减排、能源消费革命的推动、生态文明建设等具有重大意义。(胡文)