

沧州这些年轻人把菜园“搬”进了阳台，菠菜、生菜、小番茄、辣椒……他们在这里释放工作生活的压力，享受美好“田园时光”——

阳台上的菜园

本报记者 董芳辰 摄影报道

他们是写字楼里忙碌的上班族，对着电脑屏幕，敲击着键盘，追逐着自己的梦想。

下班后，他们摇身一变，成了自家阳台上的“农夫”，精心照料着那些蔬菜瓜果，沉浸在一片绿意之中。

阳台种菜

28岁的李阳是一名广告策划人，家住运河区学府花园小区。

曾经他也和同龄人一样，下班回到家后，点个外卖，窝在沙发里追剧打游戏。

时间久了，李阳觉得生活枯燥乏味，这个年龄不应该过这样的生活。

偶然一次，他在手机上刷到了一个在阳台上种菜的视频，从此他便有了新身份。

每天下班后，他不再像以往那样瘫在沙发上刷手机，而是迫不及待地走进阳台。

在这个不足5平方米的小空间里，摆满了各式各样的花盆，里面种着生菜、香菜、辣椒等。

“一开始只是觉得好玩，想在忙碌的生活中找点不一样的乐趣。没想到，这小小的阳台菜园，成了我每天最期待去的地方。”李阳笑着说。

在写字楼里，他是为了工作而忙碌奔波的打工人，压力如山；而在阳台上，他是与自然亲密接触的“农夫”，看着种子发芽、长大，心中满是宁静与喜悦。

这种从紧张的工作节奏到悠然的田园生活的转变，让他找到了生活的平衡。

下班后，他的第一件事就是奔向阳台，他看着一阳台的绿色，走到这个跟前看看，走到那个跟前摸摸，记录着这些蔬菜的生长。

工作一天下来，难免会感到疲惫和烦躁，但只要走进阳台，看到那些生机勃勃的蔬菜，李阳的心情就会瞬间变好。

“浇水、施肥、修剪枝叶，这些看似简单的动作，却能让我忘却一切烦恼。”李阳说。

每到假期的时候，李阳也不爱出门，索性就在菜园旁放了一把躺椅，拿一本书，看看书，瞅瞅菜。

在沧州，像李阳这样在阳台种菜的人越来越多，他们在城市的喧嚣中，为自己开辟出一片小小的田园，在种菜的过程中，找到了心灵的慰藉。

“田园时光”

周梓园今年32岁，来沧州工作已经5年了。

去年，她搬进了运河区阳光国际小区的新家，开启了属于她的“田园时光”。

“当时挑选这个住处的时候，我就本着一个标准，必须有



张翠柳的阳台小菜园

间阳光充足的小阳台。”周梓园说。

新家是她和别人一起合租的房子，她租的这一间恰好有个3平方米的小阳台。

她在这个小阳台上，精心搭建起种植架，这里种满了她心心念念的番茄。

这些番茄，从破土而出的嫩芽，到逐渐长出果实，每一个阶段都凝聚着她的心血。

“看着它们一点点长大，就像看到了生命的奇迹，那种成就感是在工作中很难体会到的。”周梓园说道。

在她眼中，阳台种菜不仅是一种兴趣，更是一种心灵寄托，从被工作裹挟的打工人，变成了能够掌控生活节奏、亲近自然的“都市农夫”。

因为住处离公司较近，她午休时间，也会回到家里，去看看这个小菜园。

“以前总是觉得生活很单调，现在每天早上起来给这些蔬菜浇浇水，看着它们茁壮成长，感觉自己的生活多了一份不一样的色彩。”周梓园说。

阳台种菜还成为周梓园的一种社交方式，催生了独特的“种菜社交”。

她在社交平台上展示自己的种菜成果，分享种植心得，与网友们互动交流，建立了一个充满活力的种菜群。

她还在小红书上，发布了大量的种菜笔记、种植攻略和成果展示。

从种子发芽，到收获蔬菜，每一个阶段都被记录下来，吸引着众多网友的关注和点赞。

网友们在评论区分享自己的经验，互相请教种植技巧。

“我在小红书上认识了很多志同道合的朋友，我们一起交流种菜的心得，分享收获的喜悦，这种感觉很棒。”周梓园说。

“现在下了班，我最喜欢做



孙浩林的阳台小菜园科技感满满

的事就是逛逛绿博园，为我的农耕生活置办装备。”周梓园说。

周梓园的抖音号里，搜索的话题也是关于阳台种菜的，关注的博主也是专门讲解种植技巧的。

这份小小的牵挂，让她在忙碌的都市生活中不再孤单，找到了一片宁静的港湾。

花园变菜园

张翠柳家住运河区一城枫景小区，是市一家幼儿园的老师。

几年前，张翠柳家的阳台上种满了各种各样的花和绿植。直到随手种的一盆香菜在阳台上扎了根，她和丈夫决定，把阳台上的花全部换成蔬菜。

生菜、菠菜、香菜、油麦菜、土豆、洋葱……张翠柳家的阳台上一片生机盎然。

“我和丈夫都特别喜欢大自然，每天下班了就喜欢沿着运河边散步，看见别人家的菜地种满了辣椒和西红柿就十分羡慕。”张翠柳说。

去年冬天，张翠柳和丈夫把5平方米阳台重新设计改造了一番，还专门装上了暖气片，把花园变成了菜园。

每天下班了，夫妻俩争先恐后地钻进阳台，看着绿油油的青菜，他们爱不释手。

“你知道品尝着自己亲手种的蔬菜是啥感觉吗？那种清脆可口，香甜汁嫩的口感，让人特别满足。”张翠柳说。

前不久，家里的菠菜出现了问题，起了很多腻虫，张翠柳查资料、看视频，学了很多蔬菜种植知识，也顺便了解了很多病虫害的防治方法。

腻虫治理成功后，她还把经验传授给身边跟她一样喜欢种菜的朋友。

夫妻俩天天在小菜园里摸索，享受着劳动带来的快乐。

“我家就喜欢攒各种各样的泡沫箱子，有时候出门还会把一些合适的泡沫箱子捡回家，看看适合在里面种些啥。”张翠柳说。

这个小菜园，对于张翠柳来说，不仅能缓解一天的工作压力，更能让人回归宁静。

“前几天，菜园里熟了两个草莓，我丈夫小心翼翼地摘下来，洗干净装进白色的小盘子，拿了两把小叉子放在我面前，我觉得太有仪式感了。”张翠柳说。

小菜园每天带给张翠柳不同的幸福感，蔬菜可以随吃随摘，还能增添生活乐趣，丰富精神世界。

智能种菜机

孙浩林今年30岁，从事人工智能工作。一年前，孙浩林迷上了阳台种菜。

因为从事的专业与人工智能有关，孙浩林的菜园有些与众不同。

传统的种菜方式要与城市的现代化同步，在科技的加持下，孙浩林的阳台种菜变得“高大上”起来，充满了科技感。

各种智能设备、新型种植技术，让孙浩林的阳台种菜之路更加便捷和高效。

智能种菜机成了孙浩林的首选。他在自家阳台放置了温湿度传感器，安装了自动滴灌系统，通过手机APP就能实时监控蔬菜的健康状况。

他只需在手机上下载一个软件，轻轻一点，就能了解蔬菜的生长情况，及时调整光照、水分和养分。

“这就像是给蔬菜请了一个私人管家，所有的数据一目了然，种菜变得轻松多了。”孙浩林笑着说。

“红鸟”番茄，垂直生长不超过60厘米，非常适合狭小的阳台空间；“绿宝石”番茄即便在日均3小时光照下依然能够挂果，适合城市阳台光照不足的环境；“铁皮”番茄对白粉病免疫率达98%，能减少病虫害的困扰……

这些种植经验都是孙浩林在不断地尝试中总结出来的。

除此之外，孙浩林还利用3D打印技术，定制种植器皿。他还在“阳台菜园”里打造了鱼菜共生系统。

“3D打印定制盆器可以根据阳台的空间和个人喜好，打造出独特的空中种植矩阵，充分利用垂直空间。”孙浩林说。

种菜养鱼，这是孙浩林父亲年轻时的梦想，没想到孙浩林把鱼菜共生系统变成了现实。

养鱼不换水，种菜不施肥，生态循环，既环保又有趣。

当他们亲手埋下种子，看着幼苗破土而出、茁壮成长，直至收获果实，这个过程充满了惊喜与期待。

在这个小小的阳台上，他们种下的不仅是蔬菜，更是对生活的热爱，对未来的期待，以及对美好生活的向往。