

# 如今不少市民把蔬果种植从田间地头搬到家里的阳台、天台—— 空中菜园实现“都市农夫梦”

挂满枝头的小番茄、红绿交替的辣椒、香甜可口的草莓……我市不少居民纷纷化身“都市农夫”，把绿色和四季搬进阳台、天台，在“钢筋水泥森林”中追求“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的自然野趣。连日来，记者采访了3位市民，聆听他们的“农事”。



我市一居民家中的“空中菜园”。

## 精神需求: 蔬菜瓜果点亮了生活

《新手小白阳台种植小番茄报到》《刻在骨子里的农民DNA》……在社交平台小红书上，“90后”南通女生木木撰写了多篇种菜笔记，分享新“城市农夫”的点滴生活。

木木是个不折不扣的田园控，本来就有种花经验的她在网上搜索种植方法时，被推送了很多关于阳台种菜的信息，这让她跃跃欲试。她坦言，种菜不仅打发了空闲时间，也打开了生活方式的新窗口。

木木家的阳台上种满了

草莓、小番茄、水果黄瓜、西瓜等蔬果。“今天的草莓又红了些，就是长得不太好看。”“那四棵小番茄倒是长得不错。”“这是8424西瓜，已经长大不少了。”……木木兴奋地逐个介绍。看着一株株绿苗破土而出，浓郁的春日气息扑面而来。

对于第一次种菜的木木来说，碰到难题是常有的事。“每一种植物所需的营养元素不同、给水不同，需要像照顾孩子一样悉心呵护。”木木摸着有点

发黄的黄瓜叶片说，“这几株水果黄瓜之前有些缺水，现在有一点儿红蜘蛛病。”

每当碰壁时，木木就会掏出手机，发帖询问。她笑着说，常常会有热心的“互联网菜友”和她一起交流经验。“南通前两天太阳大，一天黄瓜盆里的水分就蒸发干了，我就向别人学习了自制浇水装置，果然有用！”对于有些“社恐”的木木而言，种菜在无形中拓展了她的交际圈，开始与他人积极建立情感连接。

## 亲子需求: 让孩子更加亲近自然

长方形种菜盆、营养土、肥料、风扇、补光灯、土壤检测仪……市民代女士家的阳台上，种菜装备齐全。她种植的黄瓜、小番茄、朝天椒长势正好。

代女士和阳台种菜结缘，源于一次偶然。当时，儿子的科学课上，老师发了一粒黄瓜种子，她和儿子一起种下后，竟然开花结果了，这让他们十分惊喜：蔬菜没有花那么娇气，开出的花朵也挺漂亮。

通过这次种黄瓜的经历，代女士和儿子喜欢上了种菜，于是又买了小番茄种子，成功结果后，又种了朝天椒。“黄瓜和小番茄长得不算多，但每次采摘儿子都非常开心，吃起来更是开心，体验了一把自给自足的快乐。朝天椒开花结果比较多，从去年夏末种上以后，一直到现在还在开花，还不断地有小辣椒长出来。”代女士说。

代女士说，阳台种菜也是

亲子教育的好课堂，寓教于乐，既能让孩子亲近自然，还能增强孩子的观察、动手和思考能力。阳台种菜大有学问，为了提高结果率，代女士带着儿子一起精心呵护，逐渐摸索出些门路。

“阳台种菜，既可以赏花，又可以品尝果实，还可以享受亲子时光，何乐而不为呢？”代女士表示，她和儿子都对种菜有些上瘾，之后还会继续尝试一些新品种。

## 实用需求: 自己种的菜放心

“没有施肥，没有打药，我种的青菜天然无公害。”谈到自己种的菜，市民吴先生满是骄傲。他家阳台上的小菜园虽然只有两平方米左右，但细数一下，品种还真不少：青菜、雪菜、小葱、大蒜、草莓应有尽有，俨然一个微型的家庭农场。

吴先生自小在农村长大，经常会帮着父母在田里耕种。搬到城里后，他重操“老本行”，让家人能吃到纯天然绿色新鲜蔬菜。

“小葱从出苗到食用，只需要一个多月。”吴先生告诉记者，自从开始种小葱后，平时家里炒菜炖汤时就割上一茬，甬提多方便了。“葱蒜的

生命力也很顽强，不用怎么管它，却能一茬接着一茬长。”

前几天，吴先生又在阳台上种下了番茄、黄瓜。看着它们从发芽、开花再到结果，他开心地说，每年小菜园都收获颇丰，多的还会送一些给邻居朋友。和家人一起品尝劳动果实的那一刻，满满的成就感，也感觉蔬菜格外鲜嫩可口。

吴先生表示，种菜实际不需要太大的空间，甚至不需要太多时间，只要开始行动，积累经验，一个小小的阳台就可以打造出家庭菜园。

本报见习记者陆薇

本报记者卢兆欣

## 农科专家教您种菜

### 相关链接

记者在采访中发现，将自家阳台打造成蔬果园的市民不在少数。家里适合种哪些蔬果？阳台种菜有哪些注意事项？记者昨天专门采访了江苏沿江地区农业科学研究所蔬菜研究室副主任、特色蔬菜学科带头人程玉静。

程玉静说，家庭种菜一般选择朝南的阳台为宜。栽培容器可以网购或利用泡沫箱、塑料瓶等，其中以陶制最佳，容器底部要注意留有排水孔。要确保土壤的质量，路边随意挖的土可能存在污染问题，市民可以购买基质土。

对于蔬菜的品种，程玉静建议选择好种、不容易生



市民家中种的西红柿。

病的，比如鸡毛菜、菠菜等叶菜类，葱、韭菜、香菜等调味类，难度稍大一些的有番茄、辣椒、茄子等。病虫害防治主要以物理防治为主，可以通过人工去虫或悬挂灭虫灯。种植过程中需要及时浇水施肥，及时将枯黄老叶去除。 卢兆欣 陆薇

## 南通四院甲乳外科:以“针”代刀次日出院术后无痕留

针式消融不开刀，创口仅1.2毫米，还能保留腺体功能，这种“针过无痕”的超声引导下微波消融手术，为甲状腺和乳腺结节患者带来了福音。在南通四院甲乳外科，这项创口小、恢复快、伤害低的手术已经普遍开展，造福了多名通城百姓。

“真没想到，一根针就治好了我如此大的甲状腺结节，而且一点都不疼，我现在恢复得特别好，四院的技术真的太好了！”今年61岁的朱奶奶就是这项技术的受益者之一。

原来，朱奶奶在外院检查出甲状腺结节，较大的两枚直径接近到8厘米，严重压迫气管，走几步便气喘吁吁。经过多方打听，来到南通四院甲乳外科就诊，南通四院大外科副主任、外科十五病区主任石书宏完善相关检查后，认为虽然患者结节较大，但在现有的技术支撑下，采用热消融方法，可以避免传统的“开大刀”，以免给患者带来不必要的痛苦。

为此，石书宏和团队制定了分次热消融手术方案。通过局部麻醉，在超声引导下，将大约直径

1.2毫米的消融针穿刺到病灶处，对甲状腺结节逐点逐区进行消融。整个手术全过程不到半个小时，术中无明显出血，患者全程无疼痛，术后活动自如。6个月后，朱奶奶来到四院复查，两枚较大的结节缩小到约2厘米，走路时也感觉呼吸顺畅了许多。目前，经过对多个结节的分次消融治疗，结节已逐渐消失，压迫气管的情况明显减轻，恢复良好。

“近年来，甲状腺结节和乳腺结节越来越常见，以往的手术方式普遍以切除为主，术后不少患

者需要终身服药治疗，给患者带来的痛苦比较大。”石书宏介绍，甲状腺结节微波消融技术是近年来国内外开展的肿瘤治疗新方法，是指在超声的实时引导下，利用尖端发热的细针，经皮肤插入结节内，通过高温加热作用引起病灶组织发生凝固性坏死，术后经过一段时间，坏死组织就会逐渐被机体吸收，从而达到微创局部灭活病灶的目的。

“一个直径为1.5厘米的结节在一年内即可基本消失，而且完全不留疤痕，较大的结节(直

径达3~6厘米)的治疗也可以分次进行，而且直径明显缩小，直至完全消失。”石书宏介绍，微波消融术疗效确切、创伤小、恢复快、无疤痕，除了治疗甲状腺、乳腺结节之外，该技术还可以用于肝癌、肝血管瘤、子宫肌瘤等的微创治疗。

王怡

