



新闻回顾

近日，一句“本人于 2026 年 5 月种出了番茄，望周知”在网络走红。一次普通的生活分享，迅速掀起全民晒图热潮，网友们纷纷晒出自己的都市种地实录，各类种植成果、趣味翻车现场轮番登场。

当阳台种菜、观察小动物成为都市新风尚，我们不禁追问：这种扎根市井的轻种养潮流因何兴起？在快节奏的城市生活中，田园闲趣又为人们带来了哪些改变？

阳台种菜并非新鲜事

网红番茄带火居家种植热潮，而阳台种菜这种乐趣早已走进千家万户。

随着城市居住环境不断优化，阳台、窗台、小院等闲置空间，慢慢变成市民的“迷你菜园”。从简单的小葱、青菜、香菜，到番茄、黄瓜、萝卜、火龙果、红薯等果蔬，品种越来越丰富。不少上班族、学生、退休居民都加入其中，利用闲暇时间播种、浇水、施肥、采收。

除了个人居家种植，不少社区还打造共享菜园、楼顶农场，学校也开设劳动种植实践课。小小的一方田地，既装点了生活空间，也成为大众亲近自然、体验劳作的新方式。从老年人打发时间，到年轻人解压休闲，再到青少年劳动实践，居家种植覆盖各个年龄段，成为都市生活里一道独特的风景。

有人丰收喜悦，有人趣味翻车

参与居家种植的网友的收获各不相同，有人喜获丰收，也有人闹出不少趣味插曲，欢乐氛围拉满。

不少网友种出形体迷你的果蔬，反差感十足。有人收获的黄瓜个头小巧，网友调侃咬食时“得齙着牙才能下口”；福建网友培育出“迷你版山东大萝卜”，外形可爱，别具一格；还有部分瓜果体量极小，一勺便可吃完，萌态十足。

与此同时，种植“翻车”的故事也引来大量围观。有网友精心照料十五年的火龙果植株，却始终没有结出果实，被大家戏称为“火龙果奶奶”；有人满怀期待种下六个红薯，收获时挖出的果实干瘪瘦小，网友调侃，这一场收获堪比

趣味考古。

当然，也有运气满满的“天选种菜人”。部分新手初次尝试，就种出品相饱满、色泽诱人的番茄，长势喜人。不少网友羡慕不已，直呼对方拥有专属“新手保护期”，也真切体会到了“无心插柳柳成荫”的喜悦。面对五花八门的种植成果，还有网友风趣留言：“评论区的收成，我一口气能吃好几亩。”

都市种养：忙碌生活里的解压选择

看似简单的居家种菜，背后藏着当代人的生活追求。

不同于传统农田耕作，都市阳台种植不以量产、售卖为目的，更多是精神层面的满足。播种、浇水、观察生长、等待成熟，慢节奏的劳作过程，能消解工作与学习带来的压力。亲手培育一株植物，见证种子生根、发芽、开花、结果，沉浸式体验耕耘与收获，是快节奏都市生活中难得的放松。

同时，阳台种植也是一堂生动的劳动实践课。近距离观察植物生长习性，学习选种、养护、防虫等小知识，既能锻炼动手能力，也能让人懂得食物来之不易。这种低成本、易实现的休闲方式，接地气、有乐趣，成为越来越多人发自内心的选择。

知识链接

古人喜爱“田园种植”

中国人自古就有亲近田园的传统。古代文人雅士偏爱开辟小院、栽种蔬果花木，陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”便是田园生活的写照。如今的阳台种菜，算是现代版的“都市田园”，延续了国人热爱自然、享受劳作的生活情趣。

紫苏+辣椒：湖南阳台种养黄金搭档

在湖南家庭的阳台小菜园里，紫苏与辣椒堪称经典搭配。当地气候温暖湿润，十分适宜辣椒生长，而紫苏与生俱来的特殊气味，能够有效驱赶蚜虫、菜青虫等常见虫害，天然为辣椒植株筑起“防护屏障”，减少病虫害侵扰。辣椒喜光喜暖，植株枝叶稀疏，不会遮挡光照，也能让紫苏长势更佳。二者共生互补、相辅相成，养护起来省心又高效，还能随时摘来做剁椒鱼头、紫苏炒田螺，成就地道湘味。

楼道燕子筑巢，上演自然小剧场

城市里的闲趣不只阳台种菜，楼道、屋檐下的小动物，也为都市人带来接连不断的欢乐。

就在阳台种植话题走红的同时，网友分享的燕子筑巢日常，同样引发热议。有市民发现自家楼道里出现一处“烂尾燕巢”：燕子衔泥搭建巢穴，窝体尚未完工，泥土不断脱落，有人靠近便受惊飞走。半途而废的燕巢，让网友纷纷好奇“这处巢穴还能顺利完工吗”？

各地网友随即晒出自家周边的燕巢，形成趣味对比。有的燕子巢穴搭建得精致牢固，堪称“进度条拉满”的豪华居所；有的燕巢内雏鸟成群，圆滚滚的小脑袋探出巢穴，热闹的育雏画面萌翻众人；还有存在十年之久的“传承级老燕巢”，燕子年年归来栖息，成为邻里间熟知的一道风景。

燕子为什么偏爱在楼道、屋檐筑巢？原来，燕子选择人类居所筑巢，一是屋檐能遮风挡雨，躲避风雨和天敌；二是楼道、居民区蚊虫较多，方便觅食哺育雏鸟。燕子是典型的“伴人而居”的鸟类。

燕子是古典诗词中的经典意象，如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”“泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯”。千百年前，燕子就常伴人居，如今依旧穿梭在城市楼宇之间，古今画面悄然重合。

新闻快读

幼儿园“小农夫”喜收青椒豆角

近来，不少中小学校也开发了自己的劳动基地小菜园，孩子们通过亲手种植，观察植物的生长，体验劳动的乐趣，收获课本之外的成长。

江西赣州会昌县第六幼儿园的校园农场，一片绿意盎然。孩子们挎着小篮子，穿梭在菜垄间采摘青椒、豆角、玉米，稚嫩的脸上满是丰收的喜悦。

这片农场是幼儿园的劳动教育实践基地，各班划分专属种植区，从播种、浇水、除草到采收，全由孩子在老师指导下完成。孩子们松土时小手攥着小锄头认真劳作，浇水时小心翼翼生怕浇坏菜苗，在日复一日的照料中，慢慢读懂“付出才有收获”的道理。

就如学校负责人在接受采访时说的：劳动教育不是简单种菜，而是让孩子在亲近土地中磨炼意志、学会感恩，把珍惜粮食的种子种进心里。

