



盛夏正午，担心米苋暴晒缺水拼命浇灌，反而迅速促成它的死亡；

番茄看上去圆咕隆咚不太值钱的样子，生长过程却让人操碎了心；

而娇娇嫩嫩的豆苗，生命力则让人惊叹……

过了两年租地种菜的生活，45岁的上海人琳琳对自然和生命本身生出了一种前所未有的敬畏。绿叶菜和瓜果都有自己的时序，生命的旺盛和消亡都只是因为时间到了。在自然世界里，一切都不必争抢。“你做好应该做的，浇水除草，然后就听天由命。”她说，“你渐渐意识到，自然是比人更高的主宰。明白这点，生活里很多事就可以一笑而过。”

两年中，她眼看自己租的地从20平方米扩大到100平方米，菜的种类多至超20种，内心无比满足。



## 像大户室的老爷叔一样 教人种菜

琳琳决定种地只是想家里两个娃吃上健康的蔬菜而已。

第一次给地翻完土以后，她手上长出了几个水泡，胸部痛了两天。“大概生恶毛病了！”她生怕自己乳腺出问题，打算在网上先挂个号。但是几天过去，突然间就好了。连同散去的，还有周身挥之不去的酸痛感。

这是她和二宝同学的妈妈在一片位于闵行的农场里合租的地，20平方米左右，租金2000元一年。两人都是全职妈妈，可以趁孩子在学校的时间照料蔬菜。

种菜前，翻地和培土是关键步骤。先往地里撒点石灰驱虫，因为万一有虫，种下去的东西可能会死掉。此后，翻完的土还要在太阳下晒上两天。第一次翻地完全是蛮干，一口气把所有的地都翻一遍，结果在家“废”了一星期。

翻完的土要拢成凸起状的长条。她听“他们”说，因为拢好的土之间会形成一条沟，浇下去的水就可以流掉，这样不会影响到地里的菜。不然水流不出去，就会烂根。

每次种菜时，都必须先翻一遍地。如果上次种的是这种菜，那么翻完地后须种其他菜。她也是听“他们”说的，不能在同一块地上种相同的菜。

自从开始种地后，她口中经常会出现“他们”。“他们”不是有明确数量和指向的人，而是被口口相传的人，“他们”给出的建议一传十传百，都被琳琳们认真执行。“他们”，就是那些很会种菜的人。她说起“他们”的口气，好像当年广东路上的老爷叔们谈起自己大户室里的兄长。

每年分两季播种，一次是3月下旬，另一次是9月。播种的时节是最辛苦的，一周基本要去地里两次。浇水、除草，然后把籽或培育好的苗播种到地里。

她们租的是露天地块，没有大棚里的恒温控制，因此必须按时令种该种的菜。春天种下去的多为瓜类和豆类，比如南瓜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、毛豆、土豆、红薯。

到了9月中旬，之前种的菜基本吃光，这时就开始种绿叶菜。绿叶菜长得快，种下一个月就可以吃了，并且能持续吃到来年三月份。

她是通过种菜来了解中国人的传统时令的，“你去超市买菜，一年四季都可以买到一样的菜。像我们这一代人完全没有时令菜的概念，只知道竹笋是初春上市的，因为过完年家里就开始烧腌笃鲜了。”

她现在偶尔去超市买些蔬菜，会特别留意是否正当时令。“你看，番茄是超市里最常见的蔬菜之一，一年四季都能买到。”她说，“但番茄其实是特别讲究时令的蔬菜，如果按自然生长的规律，它一年只有两个月的食用期。但大棚种的就不一样，因为是人工干预的，所以大家都说现在的番茄没有番茄味了。”

自己种的菜相比超市和菜场的蔬菜，卖相肯定是比不上的。“外面卖的番茄都红艳艳的，是好看的。但是自己种出来的番茄并不是这样的，它可能会有斑，也会有点开裂，它的颜色也不会那么红。这就是因为我们不打任何东西，生虫的时候就撒点草木灰。”她说，“所以有时候家里的菜来不及吃，情愿浪费也不送人。因为卖相不灵，送不出手呀。”



# 当一生要强 的上海人 开始种地

◆ 利亚

## 有些生命从生到死 一直都在贡献

去年9月，琳琳她们又在离家30公里车程的一个蔬菜基地里租下了100平方米的地。一年还是2000元的租金，但是面积却比原来大出五倍。地被分成两垄，一垄长30米，宽一米多，中间留出人走路的地方。她们把两垄地进行分隔，种上了20来种蔬菜。

看上去柔柔弱弱的一棵菜，生命力之顽强让她感到震惊。去年9月，她第一次种蓬蒿菜。11月开始收了几次，越往后天越冷，菜叶看上去蔫蔫的，后来就死了。但等过完年天气渐暖，蓬蒿菜竟然“死而复生”，开始疯长。

“长了交交关关，满地都是。我才知道原来死的只是叶子，埋在地里的根没有死，它们只是等待一个时机。”琳琳看着满眼的绿色，心里有些感动，“它们活得多么努力啊！”

绿叶菜总体上是不太要操心的，而且往往可以上很久。豆苗是她觉得最容易种的蔬菜，“花三四块钱买上800粒一包的籽，可以种七八米长。9月撒籽，不大需要除草，因为它们长得密密麻麻。只需要浇水，偶尔施个肥。”

到了10月底，就可以掐最嫩的豌豆尖吃了。然后它长成了豆苗，继续吃。又从豆苗变成小豌豆，这样就可以一直吃到来年5月。等将最后一茬豌豆收掉，把它连根拔起。等下一年的9月，再挑一块地撒点籽，继续茁壮成长。这让她想起香港女作家李碧华写的《螭酥》：“有些生命就是这样，从生到死，都在‘贡献’。全身上下，没有一点浪费。”

瓜类就让人操心了，还有番茄，因为容易长虫子。如果长了虫子可能整株植物都长不好，就不会开花结果。而且最要当心的一点是，当番茄开第一朵花时，就要把它剪掉。“番茄的枝可能长到十几厘米就会开花了，然后径直结果。这棵枝就不会长高，番茄就长得少。你要把它的花掐掉，然后它再往上面长长大大。”

去年，她第一次尝试种番茄，结果一株就长出了近20只番茄。蔬菜长势喜人，却也给普通的家庭带来了甜蜜的烦恼。3月底种下的番茄苗，6月就可以陆续采摘了。去年7月，琳琳一家四口去新西兰玩了两周，回来发现成熟掉落的番茄烂了一地。同时种的黄瓜变成了老黄瓜，丝瓜则成了丝瓜筋。

所以收菜必须勤快，“每周都要收，而且因为现在面积大，收一次要花费一个多小时。用山姆里最大号的塑料袋，装上足足两大包，每次都能把我拎伤。一家四口吃上一星期，根本吃不完。”

她租地种菜并非出于省钱的目的，但如果从经济层面考虑，每人每年支付1000元租金（买籽和苗的费用可以忽略不计），就有吃不完的新鲜蔬菜享用。“假设365天天买菜的话，1000元相当于每天只能花4元，我觉得不太可能。所以，自己种菜肯定是又省钱又健康的方式。”

## 无处安放的情绪 慢慢被土地抚平

近年来，一生要强的上海人突然开始流行起在郊区租地种植了。

很多人是受了综艺的影响，从韩国热门综艺《三时三餐》《种豆得豆》，到国内的《向往的生活》《种地吧》，这些综艺节目起了“蓬头”，激发了在大城市生活的人们对于田园生活的美好想象，吊起了他们的念头。

各路名人也纷纷下场实操，上海演员孙俪10年前就把种菜当成了日常生活中的一部分。她在自家菜园的大棚里接受蔡康永采访时被问及“种菜是否一时兴起”，孙俪的回答笃定而不容置疑：“这是会持续一辈子的事情。”在她的社交平台上，她时常分享自己和孩子一起播种耕耘和采摘的内容。

让孩子从小扎根土壤，学会脚踏实地地生活，也是很多上海家长决定种地的初衷。尽管原因各有不同，但如今越来越多的都市人正“殊途同归”，纷纷走进了菜地。

琳琳的同租人来自上海的周边地区，小时候习惯了父母在田地里忙活的样子，有时候也会去搭把手。对她而言，种菜就是回归自己的青春岁月，安顿内心的一丝丝乡愁。

不少租地种菜人群提到自己想“亲近大自然”，在2026年的语境之下，“亲近大自然”不再仅仅停留于其字面的意思，它映射出的是人们内心的压抑和憧憬。他们渴望暂时离开那些办公楼里的格子间，挣脱日常生活的束缚，在田野地里呼吸一口新鲜空气并让情绪得到疗愈。网上有个梗：写字楼里的白领坐在办公室，和农民伯伯烈日下站在田埂里有什么区别？答：庄稼不会半夜11点打电话催你交方案。

网友“Lazylan”是一名曾经在大厂工作的90后，离职后的她开始在自己的社交平台上分享种菜视频。她感叹：“从写字楼到菜地，天知道和蔬菜做同事有多爽，我把时间种进了土里。”

当别人嘲笑她不切实际的时候，她却说，这是悄悄修复自己的方式。“一切无处安放的情绪，都慢慢地被土地抚平。原来治愈从不是奔赴远方，而是守着一方小菜地，在三餐四季里，慢慢找回最踏实的自己。”她感慨。

关于上海人为什么要开始种地，我听到过的最感人的理由是这样的：

这是一个年轻的女孩，和父母住在市区一套两室一厅里。她的母亲爱在阳台上弄些花草，有一天在去买花籽的路上突发疾病去世。生和死，以这样一种极端的方式相遇，她明明是去买象征着生命的花籽呀。料理完后事，女孩去郊区租下了一块地，同时种上了蔬菜和花草。她想，这一定是母亲的心愿。