

在快节奏的都市生活中，一种新的生活方式正在年轻人中悄然流行——化身“工位园丁”或“城市农夫”，在办公桌或阳台上种植盆栽蔬果。热潮背后，是年轻人对自然、社交和自我疗愈的多元需求。他们说：“在水泥森林里种下一株植物，就是给自己留下一片小小的春天。”

阳台上、工位里——

拥抱盆栽里“养成”的春天

□ 记者 蒋雯



办公室里种蓝莓



“每天都有同事来数果子，这株蓝莓上的每一粒果子都被‘预订’了。”00后女生陈思洁笑着告诉记者。她将一盆带花挂果的蓝莓盆栽放在办公桌一角，原本单调的工位瞬间焕发新生机，绿油油的叶片和渐变的蓝紫色果实成了办公室的“团宠”，甚至带动同事们纷纷下单。

像小陈这样的年轻人不在少数。电商平台数据显示，盆栽蓝莓近期销量激增，成为今春的“顶流”。其价格从20元到上百元不等，吸引了大批新手“农夫”，销量一路走高，甚至出现单店月销10万+的爆款。收货评价中，“坐等丰收”“同事天天来围观”等留言高频出现，某社交平台上“工位种植大赛”话题阅读量更已突破千万。

阳台经济 催生春季爆品

盆栽蓝莓的火爆只是“城市农耕”风潮的一个缩影。这个春天，阳台辣椒、盆栽草莓、迷你番茄、水培生菜、客厅柠檬树等适合家庭种植的蔬果销量同步攀升。商家介绍，这类产品主打“门槛低、易成活、周期短、颜值高”，既能满足收获成就感，又能装饰空间，尤其受25~35岁年轻群体青睐。

不需要大院子，拥有一个小阳台就能当“农场主”。许多商家还推出“新手套装”，包含种子、营养土、肥料和详细教程，甚至提供“种植失败包赔”服务，极大降低了入门门槛。

“种的不是菜，是治愈。”90后程序员王昊在阳台搭建了迷你菜园，他告诉记者，每天下班后照料植物的过程非常减压，“看着种子发芽、开花结果，比刷手机充实多了”。

值得注意的是，都市种植的热潮正向更专业的方向发展。记者发现，某社交平台上“阳台种植”相关话题阅读量已突破10亿，用户们纷纷分享自制滴灌系统、补光灯布置等进阶技巧。“去年第一次种辣椒只结了3个，今年换了品种，加了有机肥，已经开了20多朵花。”白领林小姐加入了本地“都市农夫”社群，成员们每周交流种植心得，还会组织“收成PK赛”。

“见证成长”带来情绪价值

心理咨询师刘杰夫分析，“工位园丁”的流行反映了都市人对“慢生活”的向往——通过亲手培育植物，见证生命成长的全过程，获得即时反馈的成就感，同时通过分享成果拉近社交距离。

不过，种植盆栽蔬果并非易事。尽管带果发货能提高首年成功率，但第二年就需要进行修剪、水肥管理等专业操作，多数工位盆栽难以维持产量。农业专家建议，新手可先从薄荷、豆苗等易成活品种入手，逐步学习光照、土壤和病虫害防治知识，让阳台上、工位里的“春天”更美丽。

