



品味蔬菜养生 共享健康生活

百蔬园助力北京绿色发展 发展建设生态文明城市

本报讯 记者冯文亮 为更好践行“不忘初心，牢记使命”主题教育要求，更好地诠释蔬菜与百姓生活的密切关系，近日，市农业农村局宣教中心开展了以“品味蔬菜养生 共享健康生活”为主题的百蔬园宣传活动，让市民们体验感受新时代蔬菜种植的现代科技，带动更多市民加入绿色生活休闲养生的行列。活动当天，来自北京曙光街道的50名市民走进了世园会百蔬园，分别前往各展区进行拍摄采访。

本次活动，邀请了资深农业专家为市民进行养生蔬菜的科普讲座与互动体验，通过此次活动，充分展现了蔬菜的科学性、参与性与观赏性，深化了百蔬园在科学教育、知识传播上的作用，进一步体现北京蔬菜产业在强化科技支撑、倡导绿色高效等方面的效果和勇担乡村振兴使命的信心。

可赏可食 缤纷蔬菜显科技

百蔬园以“创‘艺’农场 乐享家园”为理念，园区内展示的上百个品种、数万盆的各色蔬菜不仅仅展现的是蔬菜的景观效果和艺术布局，更是充分的发挥了蔬菜种类的多样性和实用性。本次活动开始之际，正迎来百蔬园夏季大‘换妆’，从蔬菜品类、拼接形式、展示手段上均有科技突破与创新。在室外，甘蓝、生菜等叶菜“仙子”已经退场，番茄、茄子、辣椒等“耐晒”的茄果“佳丽”成为“主打牌”。双色苋菜、紫色皱叶紫苏、五彩椒、鸡蛋茄、红茄等观赏品种，适宜廊架景观使用的白葫芦、玩具南瓜、黄

多翅、木耳菜等品种，形态各异，多姿多彩。他们都是北京市农业农村局历时两年筛选培育出的耐晒、耐高温、观赏效果好、观赏时间长的“勇士”，在炎炎夏日为游客带来一份清爽，呈上一场蔬菜园艺的盛宴。在室内，不同于室外，玻璃温室内的智慧管家，智能调节温室内部的光照、温室、湿度、二氧化碳气体含量等因素，为各类蔬菜提供良好的生长环境。不仅如此，为了让游客了解到更多的蔬菜科技，看到更美的蔬菜景观，蔬菜专家利用无土栽培、水肥一体化、智能光源等先进的农业技术栽培不同的蔬菜品种，创意搭建了悬挂盆栽蔬菜、磁悬浮全土蔬菜、蔬菜植物工厂等特色造型景观，让游客大饱眼福。54亩的园区中充斥着红、橙、黄、绿、白、紫6大色彩体系蔬菜。从室外到室内，百蔬园在空间和时间中展现了蔬菜与人类的密切关系。除去平日看不到的观赏类蔬菜外，还有不少具有药用价值、人体养生功效的蔬菜，例如紫苏、薄荷、田七、养心菜、穿心莲等等。

专家李新旭指着头顶上挂满了红色小番茄的绿枝介绍，这是一株巨型番茄树，覆盖40平方米左右的面积，不远处的大花盆中装满了营养液，番茄树的主干就是从那里伸展开来。可别小看了它，这可是现代农业科技集成的结晶。百蔬园展馆中共打造了两棵番茄树景观，采用无限生长型番茄品种，一个大型果一个小型果两个品种。番茄树以营养液水培的模式进行栽培，通过整枝修剪及营养调控和环境调控技术使番茄长为树状，一般种植当年即可结

果，单株水平展幅可达到8~10米，株高可通过人为调整达到2.3~2.6米，从定植到拉秧小型果品种单株年结果可达20000个以上，中型果品种可达10000个以上，充分展示了蔬菜的高产潜力。同时番茄还具有美容防衰老、清热解毒、降血压等效果，非常适宜高强度工作的年轻人和中老年人食用。

或深或浅 多彩蔬菜可养生

蔬菜是人们摄取营养的重要途径之一。早在《本草纲目》中就指出“菜之于人，补非小也。”蔬菜营养丰富，含有对人体必须的维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质等，是人体所需维生素和矿物质的主要来源。来自北京市农业技术推广站的蔬菜专家李新旭从蔬菜的营养元素和功效出发，为市民讲解了常见养生蔬菜的种类和富含的各类营养成分，让市民在吃蔬菜的同时，根据自身的身体健康状况，合理搭配蔬菜的种类，均衡各类蔬菜营养价值，提高生活质量。

百蔬园不仅展示了蔬菜“高颜值”的一面，蔬菜的“高功效”也不容忽视。目前，北京正值立夏的酷暑时节，立夏吃什么蔬菜养生成了现场市民较为关注的话题。专家讲到：立夏是夏季的开始。夏季暑湿之毒会影响人体健康，吃些凉性蔬菜有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。夏季气温高，人体丢失的水分多，必须及时补充。夏季可食用黄瓜、豌豆、蚕豆、笋、苋菜等都是市民不错的选择。蔬菜养生也要注意蔬菜的多元化，百蔬园里生长的红色西红柿、金色南瓜、绿色芹菜、黑色发亮木耳、紫色茄子和形态各异的辣椒等都各具功效，多姿多彩的蔬菜，还没入口就给人以美的享受。

走进百蔬园，在享受美味的同时，发现蔬菜不一样的美丽。本次活动让北京市民了解了蔬菜养生保健的相关知识和注意事项，传播了市民绿色生活的健康方式。在突出百蔬园是当代农业科技与文化创意融合的同时，让百蔬园成为北京绿色发展，建设生态文明城市的传播平台，共同践行世园会“绿色生活，美丽家园”办会主题，共享安全、健康、和谐的生活理念。