

一花一草能治病，健康环保又省钱

养盆好花 不生大病

张林波 编著

花养眼，果养身，香怡人，
绿宁心。养花种草，不仅修
身养性，美化环境，还能净
化空气，强身健体，防病治
病，延年益寿。



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

花能治病，草能医症

养盆好花 不生病



张林波◎编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

养盆好花不生病 / 张林波编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6718-3

I. ①养… II. ①张… III. ①花卉—观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第283990号

养盆好花不生病

编 著: 张林波

责任编辑: 李 伟

封面设计: 韩立强

责任校对: 史 翔

美术编辑: 张 诚

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 234千字 720毫米×1000毫米 1/16 14印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6718-3

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825



前言

花草是大自然的恩赐，养花不仅能修身养性，还有着十分重要的健康功效，比如花草能去污除尘，还你清新空气；花草还可入菜，为您的佳肴增添美味；花草可治疗日常小病小痛，是你家庭急救的小药箱等。了解了花草的功效，择一盆好花，就能将健康和美丽带给自己和家人。

怡心增寿，从养一盆好花开始。养花首先可以陶情养性，增添生活乐趣。花朵丰富的色彩，从视觉给人以纯洁、愉悦的感受；错落变化的花枝，给人一种视觉空间的活泼美感；幽幽花香，更能怡心宁神，调节身体功能，益于身心健康。其次，养花还可以减少或者消除室内环境污染对人体造成的危害，促进人体健康。当然，花草除了能陶冶性情、净化空气外，对人体还有着更为重要的作用。

花能治病，草能医症，花草是我们保健、防病养生，绿色又天然的良药。每种花草都有独特的药用功效，如百合花润肺止咳，清心安神；菊花可去火除烦，清肝明目；红玫瑰、栀子花等有治疗气管炎、咽炎的作用。因此我们可以自制花药，来治疗生活中常见的牙痛、感冒、口腔异味等小毛病。而最直接、最简单的方法就是将花草入膳。其中花草茶便是被现代人所推崇的，因其自身含药物成分，不含咖啡因，所以可以防治疾病、延年益寿，即便长期饮用也不会对人体造成伤害。而且花草保健，经济又健康。现在花卉市场上的一般花卉都在 15~200 元之间，如果自己买种子栽培，会更加经济实惠，只需几元钱就可以培育出茂盛的天然保健品。在家中养几盆能够治病的花草，在观赏之余摘其花叶，泡上一杯花草茶或是烹饪一款花草药膳，可以养身、养颜、养神，一举多得。

花养眼，果养身，香怡人，绿宁心，养盆好花是您修养身心、防病治病的最好选择。本书介绍了近百种花卉，按照花卉功能、四季、所处环境、人体体质特征、特殊人群等对花进行分类，让有需求的人一目了然，无论何时何地，你都能找到适合自己和家人养的花。每一种花都详细介绍了各部位的性味归经、药用功效，并附上了疗效独特的药用小偏方和药膳，即使长期应用，也不会产生耐药性及毒副作用。此外，还介绍了每种花的养护要点，即使是入门新手也能得心应手，成为养花达人。





第一章

养盆好花不生病

一花一草能治病	2
花草多入药，花到病除	3
对症养花，保健别走弯路	4
花草保健，经济又健康	5
去污除尘，花草还您清新空气	6
花草外用急救箱，治病又疗伤	8
花草入佳肴，为健康加分	9
花香可疗疾，让您心旷神怡	10
花美可开颜，让您疲劳顿消	11
养花雅事，怡心增寿	12
针对特殊人群选择花草	13
通过花草监测家居环境	17

第二章

花能治病，草能医症

感冒了，花草来帮忙	20
辛夷花——清新雅致的通鼻能手	20
百合花——润肺止咳，清心安神	22
款冬花——咳嗽的克星	24
远离“三高”，花草来支招	26
灵芝——清血管护心脏	26
女贞——降血脂及抗动脉硬化	28
槐花——安神降压的好帮手	30

长春花——降低血压抗心衰	32
花草送您一夜安眠	33
春兰——治疗神经衰弱，促睡眠	33
合欢花——失眠安神的首选	34
薰衣草——雅致的“安神仙子”	36
花草是您芳香的暖胃药	38
茉莉花——贴心暖胃促消化	38
丁香花——祛除胃寒暖肾脏	40
五色椒——脾胃虚寒就找它	42
柠檬草——补脾健胃，祛除胃肠胀气	44
无花果——润肺止咳，清热润肠	46
身体湿热发炎，花草来舒缓	48
麦冬——生津利咽、滋阴益肾	48
金莲花——清热消炎，抗病毒	50
木芙蓉——清热解毒，缓咽炎	52
玉簪花——清火去燥，利小便	54
去火防燥，花草送清凉	56
扶桑花——清肺化痰，凉血解毒	56
水仙花——清热止痛、祛风散结	58
马齿苋——消炎杀菌，散血消肿	60
马蹄莲——清热解毒，净化空气	62
压力大，花草来减压	63
豆瓣绿——缓解疲劳效果好	63
迷迭香——愉悦身心的除虫剂	64
桃花——让人心态平和，幸福倍增	66
雏菊——安心静神，缓解疲劳	68

第三章

净化空气，花草当家

室内有污染，花草能监测	70
牡丹——臭氧的监测器	70
一串红——有效监测氮氧化物	72

百日草——二氧化硫的监测者	73
杜鹃——对氨气非常敏感	74
去除装修污染，花草是行家	76
吊兰——去除甲醛之王	76
铁线蕨——新房必备的甲醛克星	78
虎尾兰——天然的空气“清道夫”	80
绿萝——绿色净化器	82
油烟粉尘，花草来吸收	84
鹅掌柴——尼古丁天敌	84
虞美人——监测硫化氢	85
君子兰——远离“烟”雾缭绕	86
发财树——去除香烟烟雾的首选	88
橡皮树——消除有害物质的多面手	89
细菌病毒，花草来清除	90
白掌——抑菌防病强手	90
非洲堇——分泌清香的杀菌素	91
鱼腥草——提高机体免疫力	92
紫罗兰——5 分钟杀菌排毒	94

第四章

四季好花开，健康自然来

春季养花，提神醒脑	96
常春藤——提高大脑活力	96
百里香——提神醒脑解春困	98
夏季养花，祛暑降温	100
富贵竹——让燥热败下阵来	100
爬山虎——打造天然凉棚	101
驱蚊草——驱蚊杀菌好帮手	102
马鞭草——清热解毒、松弛神经	103
秋季养花，远离秋燥	104
菊花——祛火除烦，清肝明目	104
兰花——清热解毒，消肿止血	106

大丽花——清热消肿，全身是宝	108
冬季养花，滋润心脾	109
散尾葵——天然的增湿器	109
南天竹——蒸发水汽，保持湿度	110

第五章

辨清体质养对花

平和体质	112
佛手——安神镇静，提高睡眠质量	112
米兰——补气血，益心气	114
碰碰香——淡雅香气，舒缓心绪	116
气虚体质	117
牵牛花——赶走燥热不安	117
金橘——开胃生津，补气益气	118
蔷薇——松弛神经，宽心健脾	120
湿热体质	122
荷花——去湿消风，解毒清热	122
凤仙花——驱走风湿疼痛	124
鸡冠花——天然的妇科良药	126
山茶花——收敛、凉血佳品	128
阳虚体质	130
萱草——清凉败火良药	130
栀子花——清热泻火的清香花	132
虎耳草——凉血止血，清热解毒	134
阴虚体质	135
天门冬——生津养阴佳品	135
铜钱草——保湿怡情去粗糙	136
鸟巢蕨——滋阴增湿，去烦躁	137
痰湿体质	138
孔雀竹芋——叶大吸湿效果好	138
金盏菊——除湿利痰，保护脾胃	139
石榴——利水渗湿，健脾和胃	140

郁金香——主治脾胃湿浊、胸脘满闷.....	142
血瘀体质	143
月季——活血调经，解毒消肿.....	143
益母草——活血祛瘀，温经止痛.....	144
凌霄花——祛风活血的“母爱之花”.....	146
芍药——健脾养血，化瘀调经.....	148
气郁体质	150
玫瑰花——行气解郁，消食提神.....	150
玳玳花——疏肝和胃，理气解郁.....	152
九里香——理气解郁，活血祛风.....	154
素馨花——行气调经，安神美肌.....	156
特禀体质	158
蜡梅——解暑生津，开胃散郁.....	158
连翘花——清热解毒，消肿散结.....	159
薄荷——散风解表，祛风止痒.....	160
金银花——消炎杀菌的良药.....	162
火棘——消积止痢，活血止血.....	164

第六章

好花保健也要分环境

办公室	166
火鹤花——过滤空气中的苯.....	166
宝石花——有效切断电磁辐射.....	167
仙人掌——天然的辐射吸收器.....	168
非洲茉莉——有效提高工作效率.....	170
卧室	171
天竺葵——强力吸收氟化氢.....	171
花叶芋——天然的除尘器.....	172
万年青——有效清除三氯乙烯.....	173
客厅	174
桂花——吸收微尘，送清新.....	174
苏铁——抗二氧化硫、汞蒸气.....	176

仙客来——抵抗二氧化硫先锋.....	178
书房	179
石竹——提神养眼，缓解疲劳.....	179
文竹——活跃思维小助手.....	180
卫生间	181
平安树——自身释放清新气体.....	181
艾草——有效吸附室内异味.....	182
厨房	183
冷水花——抗油烟新星	183
芦荟——净化空气专家	184
棕竹——除异味及金属污染.....	186

第七章

特殊人群养对花草助健康

老年人	188
秋海棠——抑病杀菌吸甲醛	188
万寿菊——去除污染意吉祥	190
长寿花——小巧玲珑防辐射	192
儿童	193
向日葵——检测污染，花形可爱	193
三色堇——杀菌消毒，花色丰富	194
孕产妇	195
康乃馨——活氧增湿的母爱之花.....	195
蝴蝶兰——象征纯洁幸福的天然氧吧.....	196
附录1 花草养护基本小常识	197
附录2 九种体质自测表	205
附录3 世界卫生组织定义绿色健康住宅的标准	210

第一章

养盆好花不生病

花卉是大自然的恩赐，我们不仅要通过赏花来修心养性，更要知道花卉的健康功效，比如花卉有独特的净化空气功能；花卉是您的外用急救箱；花卉能为您的佳肴增添美味等。只有了解了这些功能，才能选择适合自己的花，把健康和美丽一起带给自己和家人。



一花一草能治病

在五彩缤纷的花卉世界里，百花争艳，香气袭人，当你陶醉于这美景当中时，你是否意识到花不仅姿色娇美，清幽芬香，而且还具有很多保健和医疗功效？近年来，科学家研究证明，花是一种值得开发的营养丰富的食物资源，也是一种有用的药材。如金银花、荷花、牡丹、栀子、茉莉等皆是中药，有非常好的治病效果。

许多花卉具有滋补脏腑、调节机体功能的作用，理所当然能成为养生保健的良品。如石斛、地黄、百合、仙草等，皆有滋养人体、强壮体质的作用，我们既可欣赏又可补养身体，一举两得。因此，人们可用日常所见的花草来为自己的健康服务，达到养生保健、延年益寿的目的。

一花一草能治病，这里的病指的既是生理上的，又是心理上的。种花养草是一种调节精神、排忧解难的好方法。因为花能陶冶情志，调节精神，使人乐观，健康长寿。清代钱塘外治专家吴师机说过：“听曲消愁，看花解郁。”人们见到花卉的斑斓色彩，闻着芬芳的气味就会觉得兴奋、愉悦，一切忧愁即可丢之脑后。设想一个人如果在花卉满园的环境中生活，从中一定能得到美的享受。所以，如果你是一个郁郁寡欢、多愁善感的人，若以养花为乐，以花为友，定能让你心旷神怡，郁结的心理自然痊愈。

氧气是人不可缺少的东西，尤其患有呼吸系统疾病的人更需氧气供给，而种花草可以为您打造一个天然氧吧。大家都知道，植物在光合作用下吸收二氧化碳而放出氧气。所以养好花草，可调节空气中的含氧量，同时改变空气中的湿度、温度，使人如同在一个自然氧吧中生活，从而达到治病养生的目的。

种花养草是一种有益的全身性活动，动手又动脑，尤其适合老年人。而且种花养草完全出于自己的兴趣和爱好，没有压力和外界干扰，是一种自觉的、积极的活动。种花养草可随时劳逸、量力而行，而且多是室外活动，劳动与休息有机结合，不会出现过劳伤人的情况，故有益于养生和保健。

总之，一花一草能治病，花花草草是我们保健、治病、防病、养生，绿色又天然的良药。



花草多入药，花到病除

自然界中生长着极其丰富的珍奇花卉，既是名花，又是美食，更是良药。不仅可赏、闻、吟咏，而且可入肴、药，治病救人。花卉是植株的精华，含有很多养分，这些养分被人体吸收后，能促进人体的新陈代谢，补充人体能量，调节人体生理机能。我们平时用的很多成品药物里面都有花卉的成分，随着药理研究的深入开展，现在花卉药物已广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、神经科、肿瘤科等各科。在某些医学领域内，花卉药物还显示了它的独到之处，取得了令人瞩目的疗效。

花药有着许多独特的功效。我们可以自制花药，利用花来治病。如扶桑花能清肺化痰，凉血解毒；百合花润肺止咳，清心安神；菊花可去火除烦，清肝明目；金莲花可清热消炎，抗病毒；桂花止咳，消炎杀菌；水仙花除热；茉莉花暖胃；木兰花通窍；杜鹃花平喘；合欢花解郁；蜡梅花生津；金银花解毒；牡丹花活血；玫瑰花舒肝和胃；槐花凉血疗痔；菊花疏风散热；凤仙花活血祛瘀；红花化瘀活络；鸡冠花疗带下量多；红玫瑰、茉莉、米兰、栀子花等具有杀菌、消炎、预防流感，治疗气管炎、咽炎的作用。

花养女人，事实上很多花也能呵护女性的身体。例如，《神农本草经》里说，桃花“令人好颜色”。另外，桃花还有活血止痛、利尿通便的作用。益母草是一味妇科良药，有活血调经的作用，对血瘀引起的痛经、月经不调等有一定疗效。玫瑰花能理气、解郁、活血，除了可以调节月经，对乳腺增生、乳房胀痛等也有较好的疗效。将干燥的玫瑰花与橘络、橘核等一同煎服，有活血、理气、止痛的作用。

有些花闻起来沁人心脾，吃起来却很苦。不过，苦涩的花也有其特定的药效。栀子花芳香怡人，全草均能入药，有很强的泻火除烦、清热解毒的功效；茉莉花淡雅清香，素馨花被称为疏肝解郁的“花香之王”；白菊花味道较淡，代茶饮能清热明目，可以和决明子、枸杞子一起泡服。将栀子与豆豉一起煎服，即通常说的“栀子豉汤”，能治疗心烦。

这里只是简单举了几个例子，凡花多可入药，为您排忧解难，去除病痛的烦恼。



对症养花，保健别走弯路

如今花药用、食用已成时尚，人们在花香中品茗保健的同时，也很有必要了解各种花的不同功用，以便“对症养花”。日常生活中进行自我保健，需要掌握各种花卉的主要功能。常用花卉的功能如下表。

名称	入药部位	性味	功能主治
辛夷花	花蕾	性温，味辛，无毒	祛风，通窍。主治头痛、鼻渊、鼻塞不通、牙痛
白兰花	叶、花	性温，味苦、辛	开胸散郁，除湿化浊，行气止咳。主治慢性支气管炎、咳嗽、中暑、头晕胸闷、前列腺炎、白带异常、狐臭
芍药花	根	性凉，味酸、苦	养血柔肝，敛阴收汗，缓中止痛。主治胸腹胁肋疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、月经不调、崩漏带下
牡丹	皮、花	性凉，味辛、苦	皮：清热，凉血，和血，消瘀。主治惊痫、鼻出血、便血、骨蒸劳热、经闭、痢疾、跌打损伤 花：调经活血。主治妇女月经不调、经行腹痛
紫薇花	花、叶、根	花性寒，味微酸；根、叶，性平，味微苦	活血，止血，解毒，消肿，利尿。主治咯血、呕血、便血、创伤出血、肝炎、痢肿、疮毒、牙痛、痢疾、湿疹
金莲花	全草	性凉，味辛	清热解毒。主治目赤肿痛、痈疽疮毒
秋海棠	根茎、叶、花	性凉，味酸、苦涩	活血散瘀，凉血止血，养血调经。主治跌打损伤、呕血、鼻出血、咯血、月经不调、崩漏、带下、痢疾、咽喉肿痛、无名肿毒
山茶花	花	性寒，味甘苦、辛	凉血止血，散瘀消肿。主治咯血、鼻出血、胃出血、血痢、血崩、肠风下血、痔疮出血、血淋、创伤出血、跌打损伤、烫伤
木芙蓉	花、根、叶	性平，味辛，无毒	清热解毒，消肿止痛，凉血止血，通经活血。主治痢肿、疔疮、烫伤、肺热咳嗽、呕血
月季花	花、叶、根	性温，味甘，无毒	活血，祛瘀，调经止痛，消肿解毒。主治月经不调、涩精止带、瘰癧
玫瑰花	花、根	性温，味甘、微苦	理气解郁，和血散瘀。主治胃气痛、呕血、痢疾、新久风痹、乳痈、肿毒、月经不调、赤白带下
蔷薇花	根	性平，味苦、微涩	止泻痢，除风热，清湿热，缩小便，止消渴，止痛。主治黄疸、痞块、无名肿毒、小儿遗尿

花草保健，经济又健康

现代生活中，人们受工作压力大、生活节奏快、药物毒副作用、环境污染等因素影响，身体大多数都处于亚健康状态。

想摆脱亚健康状态，有很多种方式，比如说均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠和平衡的心态等，还有许多人购买昂贵的保健品，以求获得更多的健康。其实，还有一种绿色又安全的方式，那就是花草保健。为什么大力提倡花草保健呢？原因有二，一是绿色天然，二是经济实惠。

首先，花卉是大自然赐予人类的最亲密的伙伴，在家里栽培几盆花草，可以净化空气，怡情养性，更是我们天然的保健品，而且，只要使用适当，完全没有任何副作用。例如，凌霄花、凤仙花、芍药花、杜鹃花、石榴花等，可用于活血散瘀；牡丹花、桃花、梅花、紫罗兰、柠檬花、茉莉花、山栀子、木芙蓉可用于疏肝解郁；木棉花、木槿花、木芙蓉花、金银花等，都可清热理气；而辛夷花、密蒙花、栀子花、绿梅花均有疏风散热之功效。

其次，花卉的价格和保健品的价格比较起来，简直可谓是非常廉价。由于保健品成本高，提取工艺复杂，再加上经销商所加的利润等因素，导致市场上的保健品价格都不低，是很多人可望而不可即的。但是如果直接用天然花草来养生保健的话，不仅价格低廉，而且效果并不差，现在花卉市场上的一般花卉（个别名贵品种除外）都在 15~200 元之间，如果自己买种子栽培，会更加经济实惠，只需几元钱就可以培育出茂盛的天然保健品。当然，还可以买小型盆栽，因为小型盆栽相对价格低些，回家细心栽培，定能开枝散叶、结果，为您所用。有很多花卉好养易活，培养方法正确的话，可以轻松繁殖下一代，一直种植下去，也就是说用几元或几十元就可以创造出无限的保健价值。这样看来，花草保健是非常经济实用的一种方法。



去污除尘，花草还您清新空气

花草的作用很多，在去污除尘、净化空气方面也并不逊色，是当之无愧的环保卫士。

花草也是有生命的，它在呼吸的时候，气孔打开，空气中有害物质便通过气孔向花草内部扩散，从而降低空气中有害物密度。而不少花卉因能吸收有害气体，有利于人体健康，而被称为“空气的净化器”。比如，家居装修产生的最严重的污染物甲醛，就可以通过吊兰等花草的叶子气孔，被吸收转化成有机酸、葡萄糖和氨基酸等物质。

不同花草对不同有害物质，有着显著的净化作用，比如说袖珍椰子可吸收空气中的苯、三氯乙烯和甲醛，还有一定的杀菌作用；菊花可以分解甲醛、氟化氢、甲苯和二甲苯，而且花色艳丽，有淡淡清香，可静心安神，缓解疲劳；米兰能吸收三氯乙烯、苯、氟化氢、苯酚、乙醚、二氧化硫等有害物质。

花卉还是“天然杀菌器”，据统计，有 300 多种鲜花散发的香气中，含有不同的杀菌素，这些杀菌素可以抑制或杀死某些微生物、病毒和病菌，比如说石竹花能抑制金黄色葡萄菌和大肠杆菌；天竺葵能抑制伤寒杆菌；紫薇的香味能杀死痢疾杆菌；紫苏能抑制感冒病毒；文竹能清除空气中的细菌和病毒，降低传染性疾病发生率，还能吸收二氧化硫等有害物质；紫罗兰能吸收氯气，有效杀菌等。

花卉还是“天然增湿器”，炎炎夏日，花卉为了保护植体不受高温的伤害，会从根部吸收水分后，通过叶面蒸腾水气，以降低自身的温度。花卉的这种蒸腾作用，能使其周围的环境变得湿润。据测定，一般在夏日，花开会降温 3~5℃。



而且，空气中的污染物质和粉尘几乎都是带有正离子的，容易引发呼吸道疾病，诱发各种亚健康状态等。花草天然的光合作用和蒸腾作用，能通过气孔向外释放水分同时生成负离子，从而增加其周围空气的湿度和负离子含量。而花草产生的负离子则能与正离子发生反应，减少空气中正离子的含量，从而减少污染物质，对人的健康非常有益。