



芦荟：一盆芦荟相当于九台生物空气清洁剂
吊兰：能吸收空气中95%的一氧化碳和85%的甲醛
发财树：强力吸收室内的一氧化碳和二氧化碳

室内植物 是天然的保健医生



王 剑/编著

东北林业大学植物学博士
中国花卉协会蕨类植物分会理事

戴绍军/审订

19种有益健康的绿色植物、8种检测室内空气污染的绿色植物
室内绿色植物不可或缺的10大理由

绿色植物可以调节温度制冷制热

绿色植物还可以有效减少家用电器产生的有害辐射

绿色植物更是去除室内香烟烟雾的高手

室内植物 是天然的保健医生



王 剑/编著

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

室内植物是天然的保健医生/王剑编著. —北京: 朝华出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1875 - 2

I. 室… II. 王… III. 植物-应用-室内空气-空气净化
IV. X510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046977 号

《室内植物是天然的保健医生》

作 者 王 剑

责任编辑 王 磊

特约编辑 贾雪冰

责任印制 张文东

封面设计 艾博堂书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1875 - 2

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

第一章 让人吃惊的绿色植物..... (1)

室内植物是天然的保健医生，它们看似平常，实质上充满玄机，在它们体内，蕴含着惊人的保健功能。那些碧绿的叶子不但可以给我们自然的感受，稳定我们的情绪，还能调节室内空气温度，吸收有毒气体。而它们绚丽的花朵在给我们美的享受，陶冶我们情操的同时，还能消灭室内细菌，缓解我们的身体疲劳。

绿色植物，简单而又神奇..... (2)

绿色植物可调节湿度——植物向室内蒸发 100%

的纯净水..... (5)

绿色植物可调节温度——制冷制热..... (9)

绿色植物可轻松吸收室内的二氧化碳..... (10)

有效去除香烟烟雾..... (12)

吊兰——能吸收空气中 95% 的一氧化碳和 85%

的甲醛..... (14)

芦荟——1 盆芦荟相当于 9 台生物清洁剂..... (16)

延伸阅读：室内植物夜间是否对人体有害..... (19)

第二章 晚上吸收二氧化碳——仙人掌和

多肉植物..... (21)

据植物学家研究发现，大多数植物在白天进行光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气，但是仙人掌和多肉植物却在夜晚吸收二氧化碳，释放大量的氧气。

- 仙人掌可以除去夜间的二氧化碳 (22)
- 仙人掌真的能吸收电脑辐射吗 (24)
- 小小仙人掌，吸附灰尘的能力超群 (26)
- 仙人掌还能补充氧气，利于睡眠 (27)
- 哪些仙人掌和多肉植物最好 (29)
- 延伸阅读：种养多肉植物的小技巧 (33)

第三章 给空气补充维生素（阴离子）——

- 虎尾兰 (35)

在房间里摆放几盆室内植物，会让人有一种来到大森林中的感觉，使人耳目清爽、心旷神怡，这是因为室内植物可以增加房间里阴离子的含量，人在呼吸的时候，就补充了大量这种“空气维生素”。

- 阴离子对人体健康影响极大，被美誉为“长寿素” (36)
- 室内植物是如何制造阴离子的 (38)
- 虎尾兰：产生的阴离子比其他植物多 30 倍 (39)
- 不同植物产生的阴离子 (41)
- 延伸阅读：负氧离子与新陈代谢 (43)

第四章 花花草草净化室内空气 (45)

人的一生几乎有 2/3 的时间是在室内度过，看不见的病菌正一步步噬咬着我们的身体。在对常春藤的功效研究中发现，常春藤在 24 小时光照条件下，可吸收室内 90% 的苯，还可吸附微粒灰尘。如果在 10 平方米

的房间，放置 2~3 盆常春藤，就可以起到净化空气的作用。

室内污染日趋严重	(46)
利用花草净化空气的注意事项	(49)
松柏——减弱噪音的最佳植物	(51)
绿萝——高效的空气净化器	(53)
常春藤——每平方米叶片可吸收 1.48 毫克 甲醛	(55)
凤梨——有效去除室内二氧化碳	(57)
散尾葵——天然加湿器，每天可蒸发 1 升水	(59)
发财树——吸收毒气，释放氧气	(61)
无花果——吸收空气中的灰尘	(63)
君子兰——吸收香烟烟雾	(65)
利用植物净化空气污染时要注意的二原则	(67)
延伸阅读：室内植物会增加屋里的灰尘和 细菌吗？	(70)

第五章 19 种有益健康的室内植物

(71)

室内植物是人类最“忠实的守护神”，是“最天然的保健医生”。与室内植物朝夕相处，不仅能保证人的身体健康，更能保证心理上的缓和放松。正因如此，我们精挑细选了 19 种对人类健康有独特功效的植物。

文竹：消灭室内细菌和病毒	(72)
龟背竹：夜间吸收二氧化碳，有利于睡眠	(75)
鸡冠花：吸收放射性元素，清除有害气体	(78)
龙舌兰：吸收甲醛和苯的高手	(80)
观音竹：净化氨气和氯气的最好植物	(82)

夏威夷椰子：强有效的水气蒸发功能保持室内湿度	(84)
巴西木：三氯乙烯的克星	(86)
白掌：抑制氨气和丙酮危害的专家	(89)
垂叶榕：有效吸收甲苯、三氯乙烯和甲醛	(91)
菊花：抵御家电散发的有害气体	(93)
石竹：有效杀死有害病菌	(97)
富贵竹：改善局部环境的空气质量	(99)
万年青：吸收三氯乙烯的吉祥树	(101)
棕榈：吸收多种有害气体的热带植物	(103)
月季：吸收有害气体的“月月红”	(105)
水仙：净化空气的“凌波仙子”	(107)
蜀葵：硫化氢、二氧化硫、氟化氢的克星	(109)
苏铁：净化二氧化硫、乙烯、铅蒸汽等有害气体	(111)
丁香：吸附烟尘和有效净化氟化氢、二氧化硫等毒气	(112)
延伸阅读：水培植物的好处	(114)

第六章 8 种监测室内空气的绿色植物 (115)

现代生活中，来自家居材料，污染废气中的各式各样的污染物，对我们的身体造成了极大的危害。绿色植物是敏感的污染物监测器，绿色植物对常见的室内空气污染物有很灵敏的监测作用。基于此我们精心挑选了 8 种对空气污染有很好监测作用的常见植物介绍给大家。

美人蕉：能清除和监测二氧化硫、氯气等有害气体	(116)
------------------------------	-------

虞美人：对有毒气体硫化氢格外敏感·····	(119)
杜鹃：对氨气十分敏感·····	(120)
秋海棠：可有效监测氮氧化物·····	(123)
梅花：对甲醛、氟化氢、苯和二氧化硫有监测作用·····	(126)
牵牛花：对二氧化硫有较强的监测能力·····	(129)
芍药：有效监测有害气体氟化氢·····	(131)
牡丹：对大气中的光、烟、雾污染很警觉·····	(133)
延伸阅读：室内植物养护小知识·····	(137)

第七章 室内植物是天然的保健医生····· (139)

5 分钟就可杀死白喉杆菌、痢疾杆菌……室内植物如此强大的功效，实在出乎我们的想象。它们并不是我们眼中弱不禁风的被保护者，事实上他们无时无刻不在保护着我们的健康，免受细菌和各种毒气的侵害。

绿色植物为什么有益健康·····	(140)
植物分泌杀菌素，具有安神、杀菌、镇静等作用·····	(143)
绿色植物能够有效缓解视觉疲劳、肩膀酸痛·····	(145)
紫薇、茉莉和柠檬：5 分钟可杀死白喉菌、痢疾菌·····	(148)
绿色植物能提高孩子的注意力和情商·····	(150)
绿色植物可以治疗“装修综合症”·····	(152)
利用园艺治疗脑中风和精神分裂症·····	(154)
延伸阅读：园艺疗法的起源·····	(156)

第八章 室内植物的正确选择与合理摆放····· (157)

并不是什么植物都能摆放在室内，在室内摆放植物一定要讲求合理性、和谐性。如果把一盆仙人掌放置在客厅茶几上，那肯定会大煞风景；再如把一盆文竹放在厨房，那油烟肯定会导致其死亡。

室内摆放多少植物才算合适 ····· (158)

家里摆放植物应该注意“互补”原则····· (161)

卧室内不宜摆放的植物有哪些 ····· (164)

三类最适合在室内的绿色植物 ····· (165)

警惕对人体有害的植物 ····· (168)

绿色植物也需鲜花搭配 ····· (172)

阳台上该不该摆放植物 ····· (174)

老人、孩子室内不宜摆放的植物 ····· (178)

准妈妈室内不宜摆放的植物 ····· (181)

病人屋内不宜摆放的植物 ····· (182)

办公室摆放植物能提高工作效率 ····· (183)

延伸阅读：阳台摆放植物需要注意什么？····· (186)

附录 室内植物不可或缺的 10 大理由 ····· (187)

有效清除引发各种疾病的甲醛、苯等室内有毒物质 ····· (188)

吸收空气中的灰尘和微生物 ····· (188)

夏季消暑，冬季保暖加湿，让居室四季如春 ····· (188)

减少家用电器产生的有害辐射 ····· (188)

产生具有保健功能的阴离子 ····· (188)

缓解视力疲劳和精神压力 ····· (188)

安神健脑，提高工作和学习效率 ····· (188)

减少夜间二氧化碳，补足氧气，提高睡眠质量 (188)

能有效去除香烟烟雾和油烟管 (188)

植物释放出的挥发性物质具有安神养生之
功效 (188)

第一章

让人吃惊的绿色植物

室内植物是天然的保健医生，它们看似平常，实质上充满玄机，在它们体内，蕴含着惊人的保健功能。那些碧绿的叶子不但可以给我们自然的感受，稳定我们的情绪，还能调节室内空气温度，吸收有毒气体。而它们绚丽的花朵在给我们美的享受，陶冶我们情操的同时，还能消灭室内细菌，缓解我们的身体疲劳。

绿色植物，简单而又神奇

随着科学技术的迅速发展，我们的生活方式发生了极大的变化。过去人们在户外工作的时间比较长，而现在，随着无线通信、电脑网络的飞速发展，人们大部分的工作都已经能在办公桌前轻松完成，以致我们呆在室内的时间越来越长。而室内空气质量的好坏对我们的身体健康产生重要的影响。

现代办公楼和居住房屋的豪华装修，家用电器和办公设备的大量使用，给我们带来了方便和快捷，但同时，由于大量使用非天然的合成材料，办公设备和家用电器工作所产生的电磁污染，室内通风不足等因素致使室内污染问题日趋严重，对我们的身体造成了严重危害。

为了解决这些令人头疼的问题，消除种种不良影响，我们绞尽脑汁，安装各种空调、加湿器、除菌器、空气净化器。但是高昂的价格，麻烦的维护，明显的副作用往往让我们对这些工具的效果感到沮丧。

其实，仅仅需要在居室中科学地摆放一些植物，就可以消除潜藏在居室中危害我们健康的“不良因素”，它们可以分解有害物质，吸收有毒气体，消灭致病细菌，在居室内营造一种生机盎然，蓬勃向上的氛围。

室内植物是天然的保健医生，它们看似平常，实质上充满玄机，在它们体内，蕴含着惊人的保健功能。那些碧绿的叶子不但可以给我们自然的感受，稳定我们的情绪，还能调节室内空气温度，吸收有毒气体。而它们绚丽的花朵在给我们美的享受，陶冶我们情操的同时，还能消灭室内细菌，缓解我们的身体疲劳。



茉莉

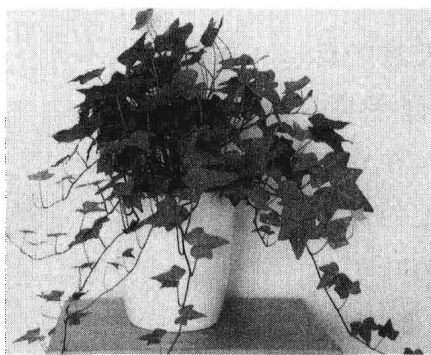
置身于繁忙都市的年轻白领们，可以选择素雅的吊兰置于窗前，不但可以舒缓紧张工作造成的压力，还可以去除室内超过90%以上的一氧化碳和85%以上的甲醛。

长期在电脑前工作的设计师，可以选择葱郁的柏树置于室内，不但可以享受一片绿色带来的活力，还可以减少噪音对工作的干扰。

对于困在疾病中的人，一盆美丽的茉莉，散发出淡淡的清香，不但可舒缓心情，还能抑制病菌的生长。

一盆君子兰，不但可以让居室文静雅致，还能消除香烟烟雾对家人的危害。

一株万年青，不但可以让居室生机盎然，还能改善空气，让人神清气爽。



常春藤

健康惬意的生活离不开室内植物的帮助。植物不再是附属于家居环境中可有可无的点缀，也不仅仅满足了我们对于自然的向往与亲近，带给我们自然的风韵与美感，同时也在捍卫着我们的健康，保证了我们优质的生活品质。我们可以通过合理的摆放和科学的培育，充分发挥室内植物巨大的健康潜力，营造一个绚丽多彩、清

新自然的“伊甸园”。

绿色植物可调节湿度——植物向室内蒸发 100% 的纯净水

水为万物之源。世界上许多东西都可以找到它的替代品，但迄今为止，却没有一种物质可以取代水。人体如果没有水分，生命活动也就无法进行了。

在现实生活中，我们每天出入的居室内也需要补充大量的水分，这样才能保证室内合适的湿度，人体才能保持健康。很多人会想到利用室内加湿器来解决室内湿度问题。然而，加湿器虽然可以缓解秋冬季节空气干燥的问题，但这并不是长久之计，因为时间一长，加湿器内部会滋生很多细菌，反而成为危害身体健康的因素之一。

那么到底有什么快速有效的方法，能使我们的室内环境变得更加湿润，让我们感觉到舒适呢？很简单，你只要在室内摆放几盆绿色植物就可以了。植物具有调节作用，能够影响室内的湿度，改善空气质量。例如，当室外温度高达 26°C 的时候，放置有很多植物的室内温度一般都在 $21^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。

那么，室内植物是如何做到释放水分、调节室内湿度的呢？

植物学家发现，绿色植物通过根部吸收的水分，其中只有 1% 是用来维持自己的生命的，剩下的 99% 都通过蒸腾作用释放到空气中。更让人吃惊的是，植物竟然还能充当“天然过滤器”，无论给它们浇灌什么水，植物蒸发出去的都是 100% 的纯净水！

室内植物正是靠蒸腾作用来调节室内湿度的。其蒸腾作用

是这样发生的——植物叶面上布满了气孔，这些气孔是气体进出叶子的门户。当植物体内“多余”的水吸收了周围的热，即变成水蒸气，从气孔飞散到空气中去。这种现象就叫做植物的蒸腾作用。



小贴士：

◇ 如果想利用室内植物提高相对湿度，可以让植物多晒太阳；同时，好的音乐也能促进植物的蒸腾作用。

◇ 对室内湿度进行监测可以选择掌叶铁线蕨，即使在光线微弱的情况下，该植物也能很好地生长，但是在干燥的空气中其叶子会枯萎，所以必须经常浇水。如果这种植物生长得很好，就说明室内的湿度正合适。

植物的蒸腾作用是植物通过叶片把大量的水释放出去，这样在植物体内就会产生一种向上的拉力，促使根不断地从土壤中吸收水分，这样连树梢上的叶子也能“喝”到水了。其次，根在吸收水分的同时会把溶解在水中的养分（无机盐）一起吸收进体内来，蒸腾作用可以促进植物的根吸收更多的养分。另外，由于植物体内的水变成水蒸气要吸收热，这样在炎热的夏天就可以降低植物体表面的温度，不致被太阳晒枯萎。此外，叶的蒸腾作用还可以增加空气中水蒸气的含量，使周围的空气变得湿润。

所以，专家建议，在室内可以放置一些热带植物。即使室内阳光不充足，它们也会进行良好的光合作用，而且这些植物大多蒸腾率很高。植物学家就室内植物对温度和湿度的影响还做过一项实验，结果发现，如果在窗户朝东的位置摆放植物，其室内温度要比不摆放植物的低。特别是冬天的时候，上午 10 点到下午 5 点，有

植物的房间湿度比没有植物的房间高出 20%。这是因为叶子受到阳光照射，其温度比室内高出许多，促进了植物的蒸腾作用，使更多的水分通过植物的蒸腾作用散发到室内空气中。



小贴士：

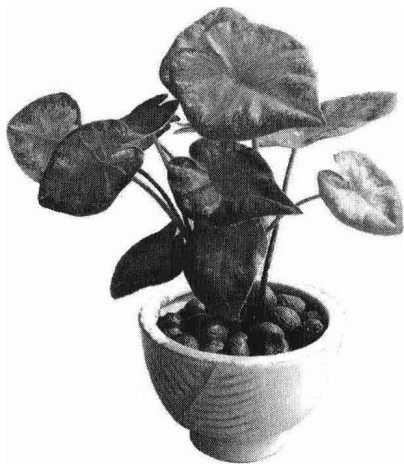
冬季大部分室内的相对湿度小于 40%，这时如果拿出室内面积的 2%~5% 栽培绿色植物，就可以提高 5%~10% 的湿度。而当植物占到室内面积的 8%~10%，就可以提高 20%~30% 的湿度。提高绿色植物“加湿”作用最好的办法就是给它们充足的阳光，以增强其蒸腾作用。

由此可见，有植物的地方湿度就高。所以，室内植物是“天然的加湿器”。然而，我们也需要注意一点，不同的室内植物对房间湿度的影响也有差异。比如，在两个分别放置巴西木与放置鹅掌藤的房间，经过比较就很容易发现，摆放巴西木的房间湿度要高。

居室保湿能手——花叶芋

如果想用植物来增加室内的空气湿度，那么你可以选择一些大叶片的植物，植物的叶片大，通过蒸腾作用蒸发的水分就比较多，借此来调解室内的湿度。

花叶芋是调节室内空气湿度的高手，而且由于花叶芋叶片色彩斑斓、丰富，似高明的画师彩绘而成，是室内盆栽观



花叶芋