



宜人家居生活的完美健康解读 室内环境健康的完全指导手册

● 空气的清新剂 ● 家庭的制氧机 ● 装修的稀释剂 ● 毒气的净化机

有益健康的 128^种 室内植物



陈松 杨紫陌◎编著

也许你一直在怀疑植物净化空气的能力，也许你并不知道植物净化空气的能力有多大。那么，比尔·沃尔弗顿博士会告诉你答案。这位美国国家航空航天局的科学家，一直负责有关植物净化空气方面的科学研究。他用25年的研究成果告诉我们，植物有净化空气的能力而且能力很大。美国环境保护署室内环境部的官员也说：“关于植物能做什么这并没有疑问。”





YOU YI JIAN KANG DE
128 ZHONG SHI NEI ZHI WU

陈松 杨紫陌 编著

有益健康的128种 室内植物

了解健康花草的家庭最佳读本
打造清新居家环境的全面指导手册



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

有益健康的128种室内植物/陈松,杨紫陌编著.—2版.
哈尔滨:哈尔滨出版社,2009.1
ISBN 978-7-80753-191-3

I. 有... II. ①陈...②杨... III. ①盆栽-花卉-
观赏园艺②园林植物-观赏园艺 IV. S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第161259号

责任编辑:王放 李仁波

封面设计:大象设计

有益健康的128种室内植物

陈松 杨紫陌 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16 字数 170 千字

2009年1月第2版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-191-3

定价:29.80元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

植物和你的健康

也许你很早就听说过,吊兰净化空气的能力很强,但究竟有多强,可能你还不知道。美国国家航空航天局(NASA)对吊兰吸收甲醛的能力进行了测试,他们把吊兰放在了一个充满甲醛的玻璃密室中,测试的最终结果表明,吊兰在 24 小时之内就清除了玻璃密室中 95% 的甲醛。

从那以后,美国国家航空航天局进行了更多这方面的研究,然而新的实验却使得吊兰不再辉煌。并非是以前的结果错了,而是其他的植物也同样可以清除空气中的有毒物质,包括从氨气到苯化合物。这些有毒物质在生活中的来源非常广泛,包括黏合剂、各种板材、各种办公桌椅、室内的装修材料,甚至电脑和打印机等等。更多的研究结果表明,一些植物的净化效果要比吊兰好得多,同时也证明了室内植物确实能有效改善家庭和办公室的空气质量。

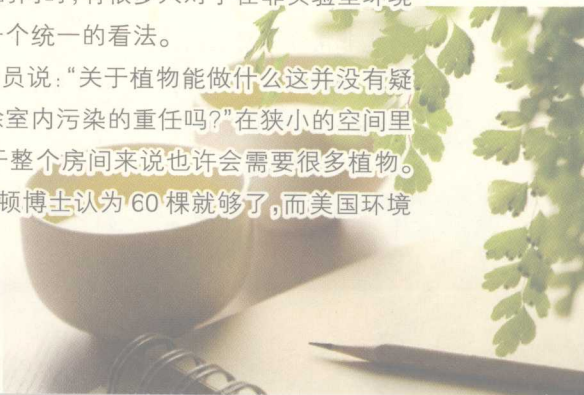
这方面的研究是由 NASA 的专家比尔·沃尔弗顿博士(Bill Woiverton)负责,比尔·沃尔弗顿博士对多种植物进行了测试,他将测试的植物分别放入到容积为 85 加仑,而且充满有毒气体的密室中,12 小时后分别测量每个密室内毒气的残余浓度。测试结果是让人很兴奋的,沃尔弗顿博士说:“我们发现植物不但能有效地清除有毒物质,而且也有着旺盛的蒸腾作用,也就是向环境中散发了更多的水汽。”

沃尔弗顿博士认为这是植物“泵”作用的结果,也就是说植物把水汽“泵”上来的同时,也把空气“拉”向了植物的根部。植物就是通过这种“呼吸”的过程(吸入二氧化碳,呼出氧气)吸收了空气中的污染物,并将其运送到根部,再由微生物吞噬并降解,最终达到了净化空气的结果。

沃尔弗顿博士从 NASA 退休以后,通过他的书《How to Grow Fresh Air》宣传室内植物的种植,并开办了自己的服务。他经营一种带有风扇和过滤装置的种植器,以使植物的“泵”作用发挥到最大。

然而,在他的研究结果得到确认和推广的同时,有很多人对于在非实验室环境下,植物到底有多大的净化能力,至今没有一个统一的看法。

美国环境保护署(EPA)室内环境部的官员说:“关于植物能做什么这并没有疑问,问题是它们能够有多大作用,能胜任清除室内污染的重任吗?”在狭小的空间里也许一棵植物就能够使空气得到净化,对于整个房间来说也许需要很多植物。至于需要多少,现在人们并不清楚。沃尔弗顿博士认为 60 棵就够了,而美国环境



保护署的官员则认为需要 700 棵。

还有一个不确定性因素来自于空气的流动。在密室中，植物每小时可以过滤 10% 的空气，但密室中的空气是不流通的，美国环境保护署(EPA)室内环境部的官员认为，能正常通风换气的房间，每小时会有 75% 的空气被换掉，那么实验室的过滤结果在有空气流动的房间就有可能不准确。对此，沃尔弗顿博士有着不同的观点，他认为一般的房间中每小时有 40% 的空气被替换，而且有相当多的建筑物的空气流动性更差。因此，沃尔弗顿博士说：“这些建筑物的空气状况和实验中的很接近。”

另外一个问题是实验中的有毒物质的量是有限的，而在生活中有毒物质是由污染源持续不断地释放出来。美国波尔州立大学的环境科学家研究后认为，空气中浓度的降低，会诱发更多的释放量。

对此，沃尔弗顿博士反驳说，他和同事在研究中发现，植物可以持续不断地从空气中吸收甲醛。不仅如此，他还发现随着时间的延长，至少有一种植物——棕竹吸收有毒气体的能力实际上增强了。

一些有趣的证据表明，植物的功用不仅仅限于实验室里已经证明的结果。“经常有人告诉我，他们的头痛、咽炎或其他的病态楼宇综合征已经痊愈或者症状减轻了，这都是在室内种植了植物的结果。”美国植物净化空气委员会的一位理事这样说。

根据不同植物能吸收不同的污染物，比尔·沃尔弗顿博士推荐了混合种植法。“你种的越多，效果越好。”沃尔弗顿博士说。他介绍了一种简单的经验法则，每 10 平米的面积应当有两到三盆盆径为 20~25 厘米的植物。

种植太多植物带来的一个潜在问题是，过多的湿气会引起霉菌和细菌的生长。为防止出现这样的问题，应当及时把托盘里的水倒掉，也可以在土壤的表面种植诸如西班牙苔藓类的植物或铺上沙砾。

植物并不是万能的，沃尔弗顿博士警告说：“假如你的新房间里严重的空气污染问题，即使种植大量的植物也无济于事。不过就像膝盖上的猫儿一样，如果在你的‘呼吸空间’——你周围的 6 到 8 立方英尺空间里如果能有一盆植物的话，那将是非常令人舒适的。”

“假如你在电脑前久坐或正躺在安乐椅上看电视的时候，那么在你身旁放一盆植物吧。”沃尔弗顿博士建议到，“因为你离它越近，你得到的好处越多。”

资料来源《美国国家野生动植物杂志》

有关家养花草的术语和常识

多年生植物

多年生植物是指其寿命超过两年的植物,也就是说,这种植物的地上部分每年可能落叶或死去(常绿植物则可以存活多年),但其地下部分的根、根状茎或鳞茎却可以存活多年。

一年生植物

一年生植物,顾名思义,就是在一年之内完成从发芽、开花、结果到死亡的过程,选择栽种这样的植物,会有种庄稼的感觉,也蛮有趣的。

草本植物

草本植物主要是从植物的茎上做文章的,这类植物的茎一般较柔软,有的还没有茎,植株很矮小,如果你想知道哪种植物是草本的,从这方面判断就行了。

木本植物

木本植物是相对于草本植物来说的,木与树相连,所以能长成树形的植物就是木本植物,按科学的方式说就是这类植物的木质化程度较高,茎细胞内有较多的木质化细胞。

小乔木

先说乔木,乔木一般主干明显而直立,有分枝,一般比较高大,比如杨树、松树都是乔木。小乔木就是乔木的缩小版,有乔木的所有特点,只是矮小一点儿。

小灌木

也是先说灌木,灌木是无明显主干的木本植物,植株一般较矮





小,枝干丛生,小灌木比灌木低矮,一般家庭栽养的迎春、木槿等都是矮化了的灌木,即小灌木。

宿根植物

宿根植物在冬季时植株的地上部分枯萎,但是地下根系仍然存活,在第二年春季可重新生长,芍药、秋海棠、君子兰等都是宿根植物。

互生

互生是针对叶子的生长次序而说的,指的是植物的每个茎节上只生一枚叶子,并且交互生长呈螺旋状,这样的植物很多,有吊竹梅、美人蕉等等。

叶鞘

鞘就是为刀剑量身定做的套子,形状不说大家也知道了,叶柄呈鞘状包在茎节处,这部分的叶柄或叶片基部我们就叫它叶鞘,一般的草本、禾本科植物都有叶鞘。

复叶

通俗点儿说复叶是指在一片大叶子上又生有若干小叶的叶片,每片小叶都有自己的特征,按形状来说有手掌状的、羽毛状的、三叶同生的等等。

全缘

全缘用在植物上是指植物的叶片边缘是光滑的,相对的就是有锯齿或有开裂的叶片。叶片为全缘的植物有橡皮树、吊竹梅等等。

鳞茎

应该明确的是,鳞茎首先是地下茎,短缩成盘状,上面密生鳞叶和芽。鳞茎的形成原因是叶和茎为适应不良的环境而发生了变态,这种植物有百合、水仙等。

叶腋

植物叶片底部(基部)与茎的交角处朝向内侧的部分称叶腋,一般叶腋是生长

分枝的部位。

壤土

壤土是指由一定比例的沙粒土、粉沙粒土和粘粒土构成的土壤，土质疏松、通气、透水、保水，保肥，适合植物生长。

压条

压条是植物无性繁殖的方法之一，是将植物的枝、蔓埋在湿润的基质中，待其生根后再与母株割离，形成新植株的方法，适合压条的植物有腊梅、葡萄、山茶等。压条法操作起来一般比较困难，家庭养花一般不建议使用。

分株

分株也是植物无性繁殖的方法之一，是将植物的根、茎基部长出的小分枝与母株相连的地方切断，然后分别栽植，使之长成独立的新植株的方法。此法简单易行，适合家庭使用。

酸性土壤

酸性土壤是指 pH 值小于 6.5 的土壤，大部分花卉都喜欢酸性土壤，如杜鹃、兰花、山茶等。如果盆土酸性不够，可以定期浇灌硫酸亚铁稀释液，使土壤保持偏酸性，也可以用雨水浇花。

碱性土壤

碱性土壤是 pH 值大于 7 的土壤，一般花卉都不适合在这样的土壤中生长，只有仙人掌类植物喜欢这种土壤，在具体的植物养护中要注意这一点。





前 言



室内植物绝不仅仅是用来装饰和欣赏的，它们对于我们的生活，还有更高更深的价值层面。

绿色植物可以有效净化室内的空气，吸收装修、装饰材料中释放出来的毒气，而这些毒气通常几年甚至几十年都飘浮在居室的各个角落。而几盆小花草的力量却很神奇，与那些无色无味的有毒气体对人的危害一样，这些小花草与毒气的对抗同样是无声无息的，在静默的日日夜夜之后，新鲜、充足的氧气会充盈一室，这种变化却是可以感觉得到、触摸得着的。

绿色植物还可以食用养颜。品尝花卉大餐，啜饮花草茶饮，在当下不仅是一种时尚，更是一种对健康生活的追求。那些艳丽的色彩，那些亮丽的外形，那些勾人食欲的美味佳肴，都可以来自你种养的花草。你可以在某个假日的午后，准备一场以花草为主角的下午茶盛宴，一壶菊花茶、一碟桂花糕或者还有一碗百合粥，晚上临睡前再来一个玫瑰花瓣浴，



浪漫、健康、天然、保养等这些高品质生活的关键词，全然囊括在这些花花草草之间了。

绿色植物还是天然的小药箱，千万不要小看这些小花小草，如果家里人有小伤小痛，完全可以用这些小花草搞定。清热解毒有金银花，安神降压有美人蕉，消炎去肿有瑞香，活血化淤有杜鹃，花草药的神奇功效也许是你想象不到的。

绿色植物还可以愉悦人的精神。没有谁会觉得生机勃勃的绿色或是娇艳欲滴的花朵讨厌，况且有些花草自身的芳香还是天然的精神抚慰剂。无论是平安树还是薄荷草，它们带给你的将是由内而外的放松和快乐，在这些花草的环绕下，你会由衷地觉得自己是一个幸福的人。

花草赠与我们的远比它索取的要多得多，所以，带几盆花草回家，应该是你马上要做的事。



前言

第一篇 植物·家园

- 003 室内摆放植物的10大好处
- 005 室内空气污染物质的8大来源
- 007 室内空气污染的6大危害
- 008 室内植物摆放的讲究
 - 居家摆放
 - 办公室摆放
- 010 最容易栽养的10种室内植物
- 012 你必须知道的养护植物的10个常识



第二篇 净化空气的55种最佳植物

观叶类

- 019 吊兰
- 020 虎尾兰
- 022 一叶兰
- 023 龟背竹
- 024 棕竹
- 025 富贵竹
- 027 文竹
- 028 鸭跖草
- 030 PS: 植物水培的注意事项
- 032 虎耳草
- 033 吊竹梅
- 035 袖珍椰子
- 036 橡皮树
- 037 铁树
- 039 花叶芋
- 040 海桐
- 042 鹅掌柴
- 043 散尾葵
- 045 蒲葵
- 046 白鹤芋
- 048 巴西木
- 049 千年木



目录



- 050 绿萝
- 052 常春藤
- 054 PS: 花卉市场选植物
——怎样选购室内观叶植物

观花类

- 055 万寿菊
- 056 瓜叶菊
- 058 雏菊
- 059 非洲菊
- 061 金鱼草
- 062 君子兰
- 064 蝴蝶兰
- 066 米兰
- 067 大花蕙兰
- 069 含笑
- 070 蔷薇
- 072 秋海棠
- 073 仙客来
- 075 石竹
- 076 风信子
- 078 山茶
- 079 半支莲
- 081 木槿
- 082 紫藤
- 083 蜀葵
- 085 PS: 选择盆栽注意事项

多浆类

- 087 仙人掌
- 088 仙人球
- 090 金琥
- 091 龙舌兰
- 093 蟹爪兰
- 094 令箭荷花
- 095 矮生伽蓝菜
- 097 落地生根
- 098 量天尺

观果类

- 100 金橘
- 101 九里香
- 103 石榴
- 105 PS: 推荐几个室内科学摆放的“植物组合”

第三篇 药用保健的35种最佳植物

药用保健

- 109 鸡冠花
- 110 金银花
- 112 止血草
- 113 美人蕉
- 114 凤仙花
- 116 杜鹃
- 118 无花果
- 120 栀子
- 121 紫茉莉
- 122 蜡梅
- 124 白兰花
- 125 白玉兰
- 127 铃兰
- 128 大丽花
- 130 迎春花
- 131 瑞香
- 133 凌霄花
- 135 石斛花
- 136 芙蓉
- 138 昙花
- 140 PS: 家庭盆栽“小药箱”



食用养生

- 142 桂花
- 143 菊花
- 145 合欢
- 147 佛手
- 148 扶桑
- 150 兰花
- 152 百合
- 154 金雀花
- 155 牡丹
- 158 PS: 怎样制作干花



美容养颜

- 160 玫瑰
- 162 芍药
- 164 芦荟
- 165 矢车菊
- 167 月季
- 168 金盏花

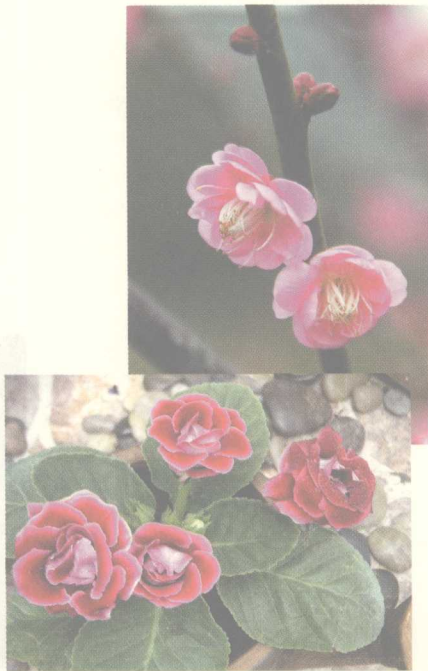
第四篇 愉悦精神的10种最佳植物



- 173 平安树
- 174 紫薇
- 176 鼠尾草
- 177 薰衣草
- 179 茉莉
- 180 紫罗兰
- 182 迷迭香
- 183 薄荷
- 185 香豌豆花
- 187 柠檬
- 189 PS: 7种适合老人的植物

第五篇 新增28种有益健康的室内植物

- 193 波士顿蕨
- 194 合果芋
- 196 夏威夷椰子
- 198 美丽针葵
- 200 发财树
- 201 绿宝石喜林芋
- 203 冷水花
- 204 华灰莉木
- 205 孔雀竹芋
- 207 元宝树
- 208 红掌
- 209 唐菖蒲
- 211 萱草
- 212 晚香玉
- 223 银杏
- 215 蚊净香草
- 216 八仙花
- 218 银皇后
- 219 姜花
- 220 吸毒草





- 221 兔脚蕨
- 222 红背桂
- 223 黑美人
- 224 大岩桐
- 225 南洋杉
- 227 梅花
- 228 天门冬
- 229 鹿角蕨

附录 室内不宜摆放的15种植物

- 231 含羞草
- 232 夹竹桃
- 232 郁金香
- 233 一品红
- 234 洋绣球
- 234 夜来香
- 235 花叶万年青
- 236 水仙
- 236 滴水观音
- 237 紫荆花
- 237 曼陀罗花
- 238 黄花杜鹃
- 239 松柏盆景
- 239 五色梅
- 240 接骨木



第一篇

植物·家园

花草与人之间的关系实质上就是自然与人的关系，来自于自然界的花花草草被带到了我们的身边，被赋予了形形色色的意义，对一株草、一朵花的参悟也便有了人与自然融为一体的玄妙和广阔。

所以，养几盆花草，对生命质量的提升将有很大的意义。且不说从花草的世界里会得到怎样的人生提示，单是花草本身的清新和美丽就会为我们带来洁净和愉悦。没有人会拒绝用一片绿色或者一袭清香来装点自己的家园。

所以，着手你的养花植草计划吧。如果你是个新手，那么我要告诉你栽养植物其实很容易，甚至还充满乐趣；如果你是个高手，那么我会告诉你周围的这些花朵和叶片蕴藏的深层价值。

我们的家园需要这些无语的精灵。在一个我们看不见的世界里，植物们在呼吸间，完成了空气清道夫的工作；在无言无语中，它们美丽的花朵带来沁人的清香。日复一日，我们的家会变成一座自然的花园，充满新鲜的空气和醉人的芳香。

“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。”王阳明如是说。所以，要想得到花草的诸多好处，还是得亲自去栽种，之后其好处会不言自明。