

NIANHUARECAO

拈花惹草

河北科学技术出版社

彩色图文版

也健康



以饮花来养生，以食花来保健，为爱花人士打造健康人生。

药用花卉、宜赏宜食花卉、芳香植物……一本关于花卉与健康的完全读本。

YEJIAN KANG

徐晔春 孙光闻 主编



拈花惹草

NIANHUARECAO

也健康



彩色图文版

河北科学技术出版社

YEJIANKANG

徐晔春 孙光闻 主编



图书在版编目(CIP)数据

“拈花惹草”也健康/徐晔春,孙光闻主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5375-3571-7

I. 拈… II. ①徐…②孙… III. 花卉—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124776 号

主 编 徐晔春 孙光闻
编 者 徐晔春 孙光闻 陈 菲 朱 颖 钟荣辉 陈 东
温翠英 李 强 张 俊

“拈花惹草”也健康

徐晔春 孙光闻 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 9

字 数 140000

插 页 20

版 次 2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 25.80 元



花卉是大自然的精华，在快节奏的现代社会，越来越多追求生活质量和身

体健康的人们，用五彩缤纷、芳香四溢的花卉装扮居室，美化环境，愉悦心情。花卉与人类的生活息息相关。花卉除具有观赏价值外，还有很多功能，如药用、食用、茶饮、香熏、提制精油等，有的花卉还具有较强的净化空气的能力。

为帮助广大读者科学利用花卉，我们特编写了这本小册子。本书分为六部分，导语部分简要介绍了花卉与生活、健康的关系。第一章介绍了吸收有害气体花卉。现代家庭装修过程中，有些材料可能会散发出甲醛、甲苯等有害气体，危害人体健康。本章从花卉的功能、习性及应用等方面介绍了一些常见的吸收有害气体能力较强的花卉，让广大读者对吸收有害气体的植物有个全面了解。第二章介绍了宜赏宜食的花卉。花卉食用在我国有着悠久的历史，目前用花卉做原料的保健品和食品越来越多，如用花卉制作糕点、花酒、花醋、茶饮、果脯等，食用花卉已成为一种消费时尚。本章从花卉的食用方法及注意事项以及花卉的习性、养护和应用等方面进行阐述，满足读者做一把都市花农的愿望。第三章介绍了一些常见药用花卉。花卉入药在我国有着悠久的历史，可药用的花卉对一些常见病、多发病都具有一定的疗效。本章从药用花卉的功效、小验方以及花卉的习性、养护、应用等方面加以介绍，读者可在自家的阳台、天台或室内种植几盆药用花卉，既可欣赏、食用，又可以强身健体，可谓一举多得。第四章介绍了近年来兴起的芳香植物。芳香植物可用于沐浴、熏香、食用、药用、观赏等，早在唐代杨贵妃就已利用芳香植物沐浴了，说明我国芳香植物的应用历史非常悠久。家栽芳香植物，已是城乡居民的一种时尚，芳香植物既可观赏，又可愉悦身心。第五章介绍十几种常见的有毒花卉，着重从中毒症状及家庭养护注意事项方面进行阐述，让读者对有毒植物有充分的认识，使大家能理性地看待有毒花卉。

由于作者水平有限，书中难免有错漏之处，敬请批评指正。

编者



目 录



导语——花卉与健康 / 1

第一章 室内清道夫——吸收有害气体花卉

吊兰 / 7

牵牛花 / 9

石竹 / 11

仙人掌 / 13

鸡冠花 / 15

紫罗兰 / 17

虎尾兰 / 19

龟背竹 / 21

山茶花 / 23

一叶兰 / 25

天门冬 / 27

月季 / 29

君子兰 / 31

晚香玉 / 33

第二章 宜赏宜食——食用花卉

库拉索芦荟 / 37

百合 / 39

金针菜 / 41

量天尺 / 43

火龙果 / 45

菊花 / 47

荷花 / 49

木槿 / 51

木棉 / 53

茉莉花 / 55

第三章 祛病健身——药用花卉

芦荟 / 61

凤仙花 / 63

木芙蓉 / 65

益母草 / 67

桑 / 69

鱼腥草 / 71

何首乌 / 73

桂花 / 75

金银花 / 77

石榴 / 79

无花果 / 81

枸杞 / 83

第四章 香飘万家——芳香植物

薰衣草 / 88

罗勒 / 90

迷迭香 / 92

薄荷 / 94

紫苏 / 96

金盏菊 / 98

欧芹 / 100

旱金莲 / 102

蚊净香草 / 104

香叶天竺葵 / 106

鼠尾草 / 108

琉璃苣 / 110

第五章 慎养花卉——有毒花卉

水仙 / 115

海芋 / 117

夹竹桃 / 119

石蒜 / 121

马利筋 / 123

苏铁 / 125

虎刺梅 / 127

变叶木 / 128

曼陀罗 / 130

半边莲 / 132

含羞草 / 134

木薯 / 136

参考文献 / 138

导 语

——花卉与健康



花卉与人类的生活是密不可分的，花卉除以其姿色、风韵带给人们美的享受外，还有很多功能，对人们的身心健康也起着至关重要的作用。

1. 花卉可调节小气候：花卉可以有效地调节小气候，花卉等绿色植物可有效地截留降水，具有涵养水源的作用。另外，由于花卉本身的蒸腾作用，可有效地增加空气湿度及降低地表温度，在炎炎的夏季，徜徉在花草之间，总会感觉到阵阵凉意。

2. 花卉能净化空气：据测定，很多花卉具有净化空气、吸收有害气体的功能，有些植物对空气中的有害物质起到监测作用。如吊兰、牵牛花、仙人掌等可吸收部分有害气体，起到净化空气的作用。有些花卉如丁香对车辆排出的废气敏感；芍药、郁金香对氟化氢敏感；当空气中有害气体达到一定浓度时，就会对叶片、花朵等产生不良影响，如叶片焦枯、叶尖或叶缘呈现紫色或暗褐色斑点等，严重的会导致植物死亡。

3. 花卉的医疗保健作用：很多观赏花卉植物都是我国传统的中药，如金银花、石榴、芍药、银杏等。据统计，我国常用的药材大约有1/3是具有观赏价值的花卉。现在很多家庭在庭院或阳台、天台种植一些具有药用价值的花卉，一举多得，既可观赏，又可食用，起到保健强身、益寿延年的作用。

4. 花卉的食用：花卉食用在我国有着悠久的历史了，唐代人们已把桂花糕、菊花糕摆上宴席，成为席中珍品。可食用的花卉很多，种类不同，食用部位有所不同，如木槿、量天尺的花可食用，薄荷的叶片可以食用，食用美人蕉的块茎可食用，石榴、桃的果实可食用。市场上鲜花、鲜叶、果实等均有出售，可

直接食用或加工食用。目前，用花卉做原料的保健品越来越多，如花茶、饮料、蜜饯、罐头、酒、醋、干果、糕点、果酱、花粉制品等。食用花卉已成为都市人们的一种新的饮食消费潮流，家庭栽培食用花卉也必将成为一种新的时尚。

5. 芳香花卉愉悦身心：很多花卉具有芳香气味，花的香气中含有很多有益成分，可愉悦身心，使人心情舒畅，因此受到人们的青睐。芳香花卉有的可食用，有的观赏性较强，有的可净化空气，有的还能分泌芳香油。芳香花卉的栽培利用也越来越广泛，现在国内有些地区已大量种植，如新疆伊犁种植了2万多亩的薰衣草，成为国内最大的薰衣草生产基地。

6. 正确认识有毒花卉：很多观赏植物含有毒素，如误食，轻者可导致不适，重者可导致死亡，长期接触有毒花卉，也可能致病。对不知习性的花卉，栽培时应注意不要接触其汁液，也不要食用它的花、叶片等。另外，一些常见的花卉如虞美人、夹竹桃、海芋、马利筋等均有较强的毒性，家庭栽培时千万不要让小孩误食。

曾在媒体上炒得很热的52种促癌花卉，专家认为，植物本身并不会致癌，只有吸入其花粉或直接食用，而且人体内有癌细胞，就可起到促进癌细胞生长的作用。这52种植物是：石栗、变叶木、细叶变叶木、蜂腰榕、石山巴豆、毛果巴豆、巴豆、麒麟冠、猫眼草、泽漆、甘遂、续随子、高山积雪（银边翠）、铁海棠（虎刺梅）、千根草、红背桂花、鸡尾木、多裂麻风树、红雀珊瑚、山乌桕、乌桕、圆叶乌桕、油桐、木油桐、火殃勒、芫花、结香、狼毒、黄芫花、了哥王、土沉香、细轴芫花、苏木、广金钱草、红芽大戟、猪殃殃、假连翘、射干、鸢尾、银粉背蕨、黄花铁线莲、金果榄、曼陀罗、三棱、红凤仙花、剪刀股、坚荚树、阔叶猕猴桃、海南蒺、苦杏仁、怀牛膝等。在这52种植物中，室内盆栽的极少，如铁海棠、变叶木、红背桂花，其他的多为露地栽培或不常见植物。

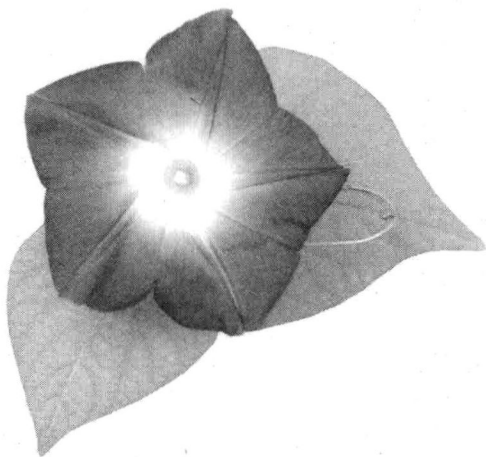
笔者认为，没必要谈“毒”色变，只要掌握正确的栽培方法，就不会对人体产生大的危害。栽培这些植物时，尽量多开窗通风换气，不要接触其汁液，施肥、修剪等操作后及时洗手。



第一章

室内清道夫——吸收有害气体花卉

现 代家庭装修过程中，有些材料可能会散发出甲醛、甲苯等有害气体，危害人体健康。本章从其功能、习性及应用等方面介绍了一些常见的吸收有害气体能力较强的花卉，使广大读者能正确利用这些花卉，维护人体健康。



随着我国城乡居民生活水平的提高，人们对居住环境的要求越来越高，乔迁新居或居住时间长了之后，都要对房屋进行装修。装修时因选择了非环保的装修材料，会导致室内有害气体超标，污染严重，因有害气体导致住户中毒的事件也经常见诸报端。据报道，广州珠江医院接受的儿童白血病患者中有1/3与家庭的装修污染有关，因此，防治室内污染已刻不容缓，国家及各省市也相继出台了《住宅室内装饰装修管理办法》或相关条例。

室内主要污染气体有：

1. 氨：氨是一种具有强烈刺激性气味的有害气体，对人体危害极大，对皮肤组织具有腐蚀作用，并能吸收人体组织中的水分，使蛋白质变性，破坏细胞膜结构等。氨释放较快，不会在空气中长期积存。氨主要来源于混凝土中的防冻剂及室内部分装修材料，如有些家具涂料使用的增白剂和添加剂中含有氨。

2. 氡：氡是由镭衰变产生的天然放射性惰性气体，无色无味，在常温下，氡及氡衰变产物氡子体在空气中形成放射性气溶胶，易被呼吸系统截留，经积累后易诱发肺癌。另外，氡与人体脂肪有较强的亲和力，特别是氡进入神经系统后，危害更大。氡主要来源于建筑材料，如花岗岩类的装修材料、水泥、石膏等，含有放射性物质较多的石材更容易释放出氡。

3. 甲醛：甲醛是一种无色易溶于水的刺激性气体，其水溶液为福尔马林，当室内甲醛浓度达到30毫克/米³时，可导致死亡。甲醛能使蛋白质变性，有致畸、致癌的副作用，并对神经系统、免疫系统、肝脏等均有毒害作用。甲醛是装修污染最常见、最严重的污染物。甲醛主要来源于装修材料，如墙布、墙纸、化纤地毯、油漆、涂料等，在遇热及遇潮的情况下，逐渐释放造成室内污染。

4. 苯：苯、甲苯及二甲苯均属于同系物，目前室内的装饰材料多用甲苯、二甲苯代替纯苯来制作各种胶、油漆，以及涂料及防水材料的溶剂及稀释剂。长期吸入苯，可导致过敏性皮疹、皮炎等，也可能导致再生障碍性贫血、月经异常、胎儿畸形、中枢神经系统障碍及发育迟缓等。苯已被世界卫生组织确定为强致癌物质。苯的主要来源也是装饰材料，苯及其同系物是油漆制造中不可缺少的溶剂的重要成分，也是涂料添加剂的主要成分。

5. 其他有害气体：主要包括一氧化碳、二氧化硫、二氧化碳、四氯乙烯、臭氧、苯并芘、尼古丁、焦油、二氯苯、氯等，另外还有生物污染，如细菌、真菌、螨虫等。这些污染物来源广泛，如干洗剂中含有四氯乙烯，驱虫剂、除臭剂等含有二氯苯，自来水中可能含有氯等，厨房中炒菜的油烟中含有大量的化学污染物质，如一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、烟尘及苯并芘等。

应用绿色植物吸收有害气体，能起到一定的作用，但完全靠绿色植物吸收有害气体则是一个误区，植物可把吸收的有害气体在体内分解转化为无毒物质并排出体外，如果有害气体含量过高，超过了植物处理的极限，则会导致植物中毒，使植物萎蔫，甚至死亡。正确的方法应是开窗透气，据试验，一个80米²的房间，在室内外温差20℃的条件下，开窗9分钟就可把室内的空气交换一遍。

另外，装修时尽可能购买国家权威部门检测符合国家标准的装饰材料，如果购买已装修好的房子，可请室内环境检测部门进行检测，了解室内污染情况，以便采用相关对策。对已装修好的房子，不要急于入住，最好开窗通风，一般于装修后2~3月后入住较佳。



【学名】 *Chlorophytum comosum*

【科属】 百合科吊兰属

【别名】 挂兰、折鹤兰

【原产地】 南非



DIAO LAN

吊 兰

吊兰为常绿观叶植物，具肉质根，叶基生，宽线形，叶丛中常抽生走茎，先端的节上长出带根的小植株。花茎细长，着花多，花白色。常见的品种有金边吊兰、银心吊兰、宽叶吊兰等。

吸收有害气体功能

☞ 据美国科学家威廉·沃维尔研究，在24小时照明条件下，吊兰能消除1米³空气中96%的一氧化碳和86%的甲醛。美国空间净化系统实验研究，在充满甲醛的密闭室内，吊兰在6小时使甲醛减少了50%左右，24小时后减少了90%。吊兰在代谢过程中，还能将甲醛转化成糖或氨基酸类的天然物质。

☞ 吊兰还能吸收苯、一氧化碳及尼古丁，将它们转化成无害的物质。

习性

☞ 吊兰性喜温暖、湿润及半阴的环境。

☞ 对土壤要求不严，以疏松、排水良好的沙质壤土为佳。

☞ 习性较强健，具肉质根，较耐旱、不耐寒。忌强光，较耐阴，以充足的散射光为佳。

养护

☞ 对土壤要求不严，只要疏松、肥沃、排水良好就能良好生长。

☞ 生长旺盛季节，及时补充水分，干热天气应多向叶片喷水保湿，防止叶尖失水枯焦，冬季则应控制浇水。

☞ 吊兰对光线要求较严格，光线不足，叶片柔软，色泽变浅；光线过强，叶片枯萎。所以光照不足及过强均会导致其观赏性降低。



☞ 施肥于生长旺盛季节进行，一般每月施肥1次，以复合肥为主，冬季停肥。

室内应用

☞ 吊兰是我国传统的居室栽培植物之一。可盆栽置于书桌、案几之上欣赏，也可吊挂栽培，装饰书柜、阳台，形成立体景观，既美化居室，又起到吸收有害气体的作用。

☞ 一般室内种植两盆即可。

备忘录

1	光照	充足散射光	6	繁殖方法	分株、匍匐茎
2	水分	中等，忌积水	7	修剪整形	剪除枯尖
3	肥料	生长期每月1次	8	翻盆与换盆	春、秋
4	生长适温	15~25℃	9	花期	6~8月，观叶为主
5	栽培基质	泥炭土:田园土:河沙=5:3:2			

小知识

☞ 虽然吊兰有较强的吸收有害气体的能力，但不宜把吊兰作为吸收有害气体的主要方法，要经常开窗透气，把有害气体排出室外。

☞ 吊兰适合卧室栽培，但不宜过多。吊兰夜间吸收室内的氧气而放出二氧化碳，摆放过多则会与人争氧。

☞ 适合与仙人掌类植物于室内同时摆放，仙人掌类植物夜间放出氧气，吸收二氧化碳。



【学名】 *Pharbitis nil*

【科属】 旋花科牵牛花属

【别名】 喇叭花、二丑等

【原产地】 美洲热带地区



QIANNIUHUA

牵牛花

牵牛花为一年生缠绕草本植物。叶互生，宽卵形或近圆形，常为3裂。花大型，腋生或单生，花色极丰富，有白、红、蓝、紫及条纹和镶边品种，单瓣或重瓣。

净化空气功能

☞ 牵牛花能分泌杀菌素，可杀灭空气中的一些细菌，并对部分病菌有抑制作用。

☞ 牵牛花能吸收部分有害气体，吸入体内后通过氧化作用可将其转化为无毒或低毒的硫酸盐通过根系排出体外。

监测有害气体功能

☞ 牵牛花对空气中的某些污染物有较强的监测作用，如二氧化硫，当空气中有少量的二氧化硫时即会对叶片造成伤害，出现斑点或枯萎。

习性

☞ 牵牛花性喜温暖、阳光充足的环境。

☞ 对土壤要求不严，以疏松、肥沃的土壤为佳。

养护

☞ 栽培时应置于阳光充足的地方，忌过于荫蔽，家庭可植于向阳的窗台、阳台等处。

☞ 一般株高15~20厘米时应搭架牵引，以免倒伏，枝条散乱。枝条爬到架顶时摘心，促发分枝。



☞ 生长旺盛时期，土壤要保持湿润，忌积水。

室内应用

☞ 牵牛花花色品种繁多，观赏性极强，是立体绿化的良好材料，可盆栽于向阳的阳台、窗台等处欣赏。

备忘录

1	光照	充足光照	5	栽培基质	泥炭土:田园土:河沙=5:3:2
2	水分	中等，花期需水较多	6	繁殖方法	播种
3	肥料	生长期每月1次	7	修剪整形	搭架牵引
4	生长适温	22~32℃	8	花期	6~8月

小知识

☞ 牵牛花的种子有微毒，忌小孩误服。

☞ 种子可入药，但孕妇及胃弱气虚者不要服用。

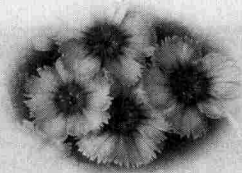


【学名】 *Dianthus chinensis*

【科属】 石竹科石竹属

【别名】 洛阳花

【原产地】 中国



SHI ZHU

石竹

石竹为宿根草本花卉，多作一年或二年生栽培。叶对生，线状披针形。花单生或2~3朵生于枝顶，花色有淡红、红、白、紫或复色等，单瓣或重瓣。花期4~10月。常见的栽培同属植物有须苞石竹、锦团石竹、常夏石竹等。

吸收有害气体功能

☞ 石竹对有毒气体的吸收能力较强，能把室内的二氧化硫和氯化物通过叶片吸收后经过氧化作用将其转化为无毒或低毒性的盐类。

习性

☞ 分布于我国东北、华北、西北和长江流域各省，朝鲜也有分布。

☞ 石竹性喜光照，较耐旱、耐寒，不耐酷暑。

☞ 对土壤要求不严，以疏松、排水良好的沙质壤土为佳。

养护

☞ 家庭盆栽一般较肥沃的土壤均可，可用腐叶土加少量厩肥及河沙栽培，忌土壤黏重。

☞ 可春播，也可秋播，一般播后3~4个月开花。小苗上盆成活后摘心促其分枝。

☞ 生长期保持盆土湿润，积水易烂根。整个生长期施肥3~5次，肥料以稀薄为宜。

☞ 石竹为喜光花卉，应置于阳光充足的阳台、向阳窗台等处。光照不足，易徒长，开花少，株形变差。

