



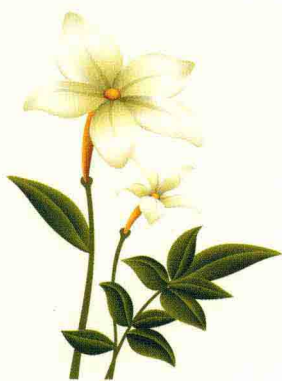
康体养生 必备保健植物

编 著 杨小灿 等
摄影配图 刘 扬 杨晓辉

KANGTI YANGSHENG BIBEI BAOJIAN ZHIWU

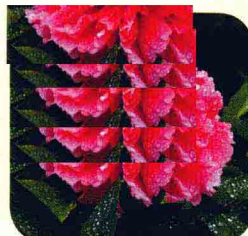
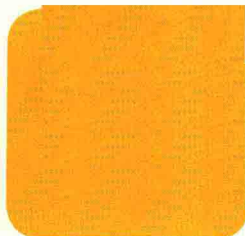


气象出版社
China Meteorological Press



康体养生 必备保健植物

KANGTI YANGSHENG BIBEI BAOLIAN ZHIWU



气象出版社
China Meteorological Press

内容简介

这是一本关于如何利用我们身边常见的植物花卉来进行康体养生的科普读物。本书分为两部分。第一部分主要介绍的是环境污染情况和植物康体养生新观念；康体植物的分类（视觉型、嗅觉型、听觉型、触觉型、味觉型）及其功效；康体植物适合的人群（儿童青少年型、成年人型、老年人型、特殊人型）；康体植物的摆放场所；常见的功能性康体植物等。第二部分分别介绍了60种具有显著康体养生功能的植物花卉的特性、康体功效、观赏价值和适合场所。附录列出了有康体养生含义的常见植物花语及相生与相克的植物。

全书讲究科学性与实用性，可满足广大追求健康养生及提高生活质量的居民及植物花卉爱好者的阅读需要。

图书在版编目（CIP）数据

康体养生必备保健植物 / 杨小灿等编著.
—北京：气象出版社，2010.1
ISBN 978-7-5029-4923-5

I. ①康… II. ①杨… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第007031号

出版发行：气象出版社

地 址：北京市海淀区中关村南大街46号

总 编 室：010-68407112

网 址：<http://www.cmp.cma.gov.cn>

策 划：方益民

责任编辑：方益民

装帧设计：博雅思企划

印 刷：北京佳信达恒智彩印有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/24

字 数：100千字

版 次：2010年1月第1版

印 数：1-6000

邮政编码：100081

发 行 部：010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审：朱文琴

责任技编：吴庭芳

印 张：6.5

印 次：2010年1月第1次印刷

定 价：36.00元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等，请与本社发行部联系调换

CONTENTS

目录

一、都市环境和室内空气污染现状	1
二、植物康体养生新观念	2
1. 空气负氧离子的康体作用	3
2. 草坪绿化的康体作用	4
3. 绿色植物的康体作用	5
三、什么是康体养生植物	5
四、康体养生植物的保健功能	6
1. 美化环境	6
2. 减少尘埃	6
3. 净化空气	6
4. 释放氧气	7
5. 消除化学污染	7
6. 抑菌杀菌	7
7. 防治疾病	7
8. 调节情绪	8
9. 改善人体机能	8
10. 降噪吸热	8
11. 调节湿度	9
五、康体养生植物的种类与功效	9
1. 视觉型康体养生植物及功效	9
2. 嗅觉型康体养生植物及功效	11

3. 味觉型康体养生植物及功效	15
4. 听觉型康体养生植物及功效	17
5. 触觉型康体养生植物及功效	18
六、适合不同人群的康体养生植物	19
1. 适宜儿童青少年型	19
2. 适宜成年人型	19
3. 适宜老年人型	20
4. 适宜特殊人群型	20
七、康体养生植物的摆放	21
1. 居住场所	21
2. 工作学习场所	23
3. 休闲场所	24
4. 儿童活动场所	24
5. 公共场所	24
八、养花与赏花对人的康体作用	25
九、常见的功能型康体植物	25
1. 抗癌植物	25
2. 驱蚊虫植物	26
3. 防辐射植物	27
4. 抑菌杀菌植物	27





十、常见康体养生植物60种 29



巴西木	30
百合	32
玉兰	34
白鹤芋	36
薄荷	38
白兰花	40
半支莲	42
常春藤	44
长春花	46
吊兰	48
丁香	50
杜鹃花	52

吊竹梅	54
富贵竹	56
鹅掌柴	58
凤仙花	60
发财树	62
扶桑	64
桂花	66
广玉兰	68
龟背竹	70
虎尾兰	72
芦荟	74
荷花	76
火鹤花	78
含羞草	80
绿萝	82
菊花	84
鸡冠花	86
仙人球	88
金银花	90
君子兰	92
金橘	94
腊梅	96
龙舌兰	98
迷迭香	100

米兰	102
茉莉	104
玫瑰	106
梅花	108
美人蕉	110
柠檬	112
女贞	114
爬山虎	116
驱蚊草	118
石榴	120
苏铁	122
睡莲	124
石竹	126
天竺葵	128
文竹	130
万年青	132
仙人掌	134
薰衣草	136
萱草	138
虞美人	140
郁金香	142
月季	144
梔子花	146
银杏	148

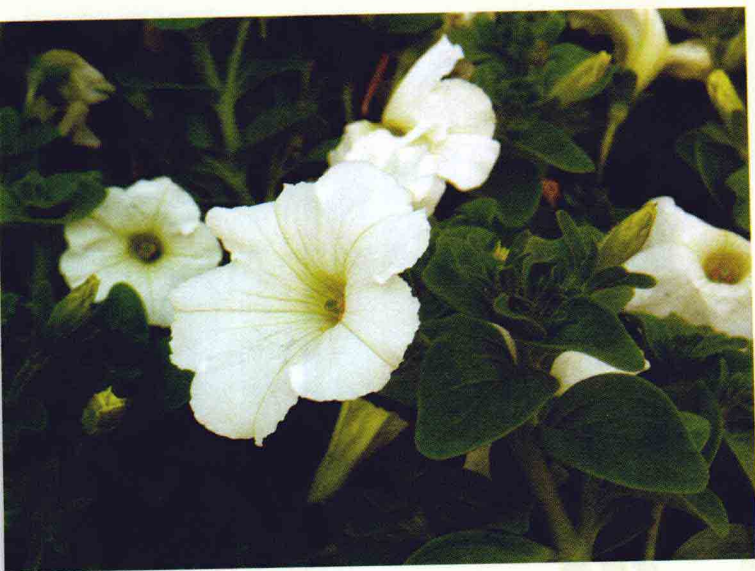
附录一：有康体养生含义的常见植物花语	150
附录二：相生与相克的植物	151
主要参考文献	152

一、都市环境和室内空气污染现状

近年来，工业化和城市化产生的大气污染正在导致人们呼吸系统、血液（心血管）系统、神经系统、内分泌系统、生物酶系统等出现疾病。城镇居民的生活和工作深受空气环境严重污染和“城市水泥沙漠现象”的困扰，他们中有70%处于亚健康状态。



城市空气中的污染物主要有三种：固体粉尘颗粒，细菌病毒，化学污染物。据报道，室内空气污染比大气污染更为严重，其空气污染程度超过室外5~20倍。空气中的有害污染物质主要有粉尘、二氧化硫、氟化氢、氯、氯化氢、硫化氢、一氧化碳、氮氧化物、甲醛、氨、乙烯、沥青、光化学烟雾以及汞、铅等重金属及其氧化物粉末等。其中以二氧化硫、氟化氢、氯、光化学烟雾以及氮氧化物等对人的危害最为严重。现代居室和室内工作环境中集中了多种污染源，如建筑装饰材料中的甲醛、苯、铅、石棉、聚氯乙烯等有毒物质；燃气灶具、燃气热水器等燃烧时产生的氮氧化物；家用电器及电子产品产生的辐射和电子污染；日杂用品和垃圾堆放处产生的有害物质；化纤地毯、家具等物品中挥发的有机化合物以及人为活动，如吸烟、烹饪产生的有害物质等。这些有毒物质都可以通过呼吸道和皮肤，侵入人体血液中，降低人的免疫力和抵抗能力，有些挥发性物质还有致癌作用。冬季北方居民室内的空气污染尤其严重。据统计，目前我国城市有尘肺病患者40多万人，且每年新增病例1



万多例。

二、植物康体养生新观念

人的健康是指生命的活力、情绪的稳定和积极乐观的精神。世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“健康是人在生理、心理、社会三方面都保持良好的状态，而不仅仅是无疾病无残障。”当今环境污染已严重威胁着人类的生命健康。由化学药物的毒副作用而导致的药源

性病害有时比疾病本身更为严重。大气和室内的有害物质也正影响着人们的健康，寻求自然界中无毒、无副作用的健康养生的自然疗法已成为人们生活中的当务之急。

近年来，植物康体养生法开始引起人们的关注。植物具有制氧、减尘、防风、保水、降噪、调节小气候以及产生植物精气和空气负氧离子等康体养生功能。世界各国兴起的“森林浴”“花香疗法”“森林健康医院”“森林山地疗法”“医疗花园”“园艺治疗”“芳香疗法”等都是对植物产生空气负氧离子和植物精气的利用。据统计，植物在光合作用过程中，每吸收44克的二氧化碳，就可同时释放32克的氧气。空气中的氧气有60%来源于植物。植物可以改善居室环境，促进人们健康。如今人们时兴庭院种树，室内养花，阳台种花、种草、种菜，就是为了健康长寿，希望呼吸清新的空气、松弛紧张的神经，使身心得到宁静和健康。

自然界中植物和花卉散发的气味还能辅助治疗疾病，其分泌的多种含有杀菌素、抗生素等的物质，通过呼吸系统和皮肤进入人体，抵

制和杀死原生病毒和细菌，起到防病强身的保健作用。如长春花、凤仙花、苏铁、喜树等散发的气体可抑制癌细胞的生长；松柏科植物散发的气体对结核病等有防治作用，樟树散发的芳香油能祛风湿、止痛。

我国拥有丰富的康体保健植物和花卉资源。康体植物中含有大量对人体有利的物质，包括氧气、负氧离子、抗生素、维生素、微量元素、水蒸气等，能对人的心、肝、肺、脾、肾等产生祛病强身的保健作用。康体植物中的抗生素、挥发性物质能杀灭病毒、细菌，还能产生人体需要的维生素、微量元素和水蒸气，滋润干燥空气，达到人体适宜的湿度。康体植物还可以减轻室内污染和分解室内环境中的硫化氢、氨气等有毒化学物质，加速室内微粒的沉降，起到净化空气等多重保健功效。据测定：一个成年人每昼夜需要吸入0.75千克氧气，呼出0.9千克二氧化碳。而1公顷植物园林，一昼夜能吸收0.9吨二氧化碳，释放0.7吨氧气。这就是人与自然的生态链。

1. 空气负氧离子的康体作用

空气负氧离子被称为“空气维生素”，

医学研究证明，空气负氧离子有强身、降尘、灭菌和防病、治病的功能，它能促进人体新陈代谢，调节人体神经系统，增强免疫力和机体的活力。空气负氧离子对人体八大生理系统和近30种疾病具有抑制、缓解和辅助治疗作用，尤其对人体的保健作用更为明显。当负氧离子通过呼吸和皮肤进入人体后，对人体会产生一系列有益的效应，可改善肺功能，增强免疫力，降低血压，增强心肌功能，改善睡眠，





促进新陈代谢，还有明显的镇痛作用。空气负氧离子对于高血压、支气管炎、哮喘、肺炎、肺气肿、冠心病、脑血管病、心绞痛、眩晕、偏头痛、神经衰弱、溃疡病、糖尿病、贫血、烧伤、萎缩性鼻炎、上呼吸道感染等疾病有很好的辅助疗效。空气负氧离子还能使人精神振奋，头脑清醒，精神愉快，减少工作差错，消除疲劳，恢复体力。负氧离子对老年人的睡眠、精神情绪等均有好处，可以防治某些老年病，延缓衰老，延年益寿。世界上著名的长寿地区（厄瓜多尔的利巴姆巴、前苏联的高加索山区、巴基斯坦克什米尔的罕萨）都是负氧离子含量高的地方。

空气负氧离子给人以清新的感觉，因此人们喜欢在树林中散步和健身。植物能调节空气负氧离子浓度，像松柏类、香樟等植物，除能散发出有提神、活血功效的有益物质外，还能提高空气中负离子的含量。绿地和森林里的新鲜空气含有丰富的负氧离子，森林中其浓度高达 $600 \sim 3000$ 个/ cm^3 ，而目前城市空气中的负氧离子浓度只有 $0 \sim 200$ 个/ cm^3 。花木繁茂的地方，空气中的负氧离子特别多。在花溪中漫步

1小时，能呼吸1000升带花香的空气，对醒脑健脑大有裨益。空气中的负氧离子浓度在 700 个/ cm^3 以上时人就会感觉到舒服；在 1000 个/ cm^3 以上时对身体健康有利；在 8000 个/ cm^3 以上时就可以达到治病目的。当空气中负氧离子的含量较高时，就能净化空气中的悬浮颗粒物、杀灭致病菌、降低人体血压和消除疲劳、消除环境中的异味等。空气负氧离子对人体有如此多的保健功能，因而被人们喻为“空气长寿素”。

2. 草坪绿化的康体作用

草坪可以净化空气、吸附尘土、减缓太阳辐射，吸收热辐射，起到防暑降温、减弱噪声、保护环境、维持生态平衡的作用。草地的滞尘作用比裸地大70倍；草坪还可提高附近空气相对湿度20%左右；夏季





草坪的地面温度比裸露地面温度平均低 3°C ，冬季则比裸露地温度平均高 4°C 。草坪还能吸收氨、硫化氢、二氧化硫、一氧化氮、氟化氢、氯气等有害物质。另外草坪可以保护和恢复视力，尤其对青少年消除视神经疲劳有较高的功效。

3. 绿色植物的康体作用

植物的绿色基调，带来绿色生理和心理效应。人们在绿色环境中，能缓解生理和心理上的压力，眼睛可免受强光的刺激，皮肤温度降低 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，脉搏次数下降，呼吸平缓，血流减慢，心脏负担减轻，精神处于安详状态。经测定，市区街道空气中

含菌量 $3\text{万}\sim 4\text{万个/立方米}$ ；超市、百货公司空气中的细菌量竟高达 400万个/立方米 ，而森林空气中的细菌只有 50多个/立方米 。植物所释放的负氧离子及抗生素，还能提高人体的免疫力。

三、什么是康体养生植物

康体养生植物是指对人体身心健康有着明显保健功效的一类植物的总称。这类植物含有抗菌素和抗病毒作用的化学物质，能散发有益人体健康的活性物质，具有保健、治疗、抑制或缓解疾病症状的功能，对人类的身心健康起到直接或间接的保护作用。同时，康体养生植物具有较高的观赏价值。科学研究证明，康体养生植物散发出很多植物精气，使植物中的化学物质通过这些气体扩散到空气中，这些气体通过人的呼吸系统或皮肤毛孔进入人体后就能起到防病和强身健体的作用。如天竺葵的花香对人体有镇静、消除疲劳和安眠的作用；薰衣草的香味可缓解心脏病患者的病情。一些常见植物挥发物可显著地净化空气、杀菌，如油松、樟子松的净化效果就很明显；紫薇、茉莉、柠檬等在5分钟内可杀死细菌。把这种有



益健康的保健植物应用到日常生活中，合理搭配利用，就能起到很好的防病、强身、益寿等作用。

四、康体养生植物的保健功能



植物中分泌出来的植物精气含有多种对人体健康有益的成分，如萜烯类化合物，其功效有

镇痛、驱虫、抗菌、消炎、抗风湿、抗肿瘤、促进胆汁分泌、利尿、祛痰、降血压、解毒、镇静、止泻等作用。康体养生植物主要有如下功能：

1. 美化环境

植物是绿化美化居室的最佳材料。五颜六色的植物花朵可为室内环境美化增色。许多植物散发的芳香，给人以赏心悦目、心旷神怡的感觉。植物的自然状态与室内的家具形成对比，使本无生气的家具有了生命力，并使居室

充满动感和情趣。凡是环境绿化美化好的地方，事故发生率可减少40%，工作效率可提高15%~35%。优美的环境还能极大地激发人的创作灵感。

2. 减少尘埃

植物自身的结构决定了植物都有吸附粉尘和过滤烟气的能力。绿化后的居室可使室内尘埃减少20%~60%。如松柏类植物的阻尘和降尘作用很大。

3. 净化空气

空气中的污染主要由固体粉尘颗粒、细菌病毒、化学污染物引起。植物是大气中有毒物质的“过滤器”。植物与大气空气交换过程中，通过植物枝叶气孔吸收大气中的二氧化硫、氟、氯等有毒气体，并通过光合作用，将其降解为无毒物质，且无二次污染，从而净化空气，减轻污染。植物对空气净化作用突显重要，因为植物在其正常的生理过程中，会释放氧气，吸收大量的二氧化碳，因此能够调节空气中的碳、氧比例，同时能增加空气中的负氧离子浓度，使人更感舒适。如吊兰、常春藤、红鹤花、龙血树、扶郎花等被誉为净化空

气的“健康仙子”。

4. 释放氧气

植物是室内氧气的重要来源。大多数植物在白天进行光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气，夜间进行呼吸作用，吸收氧气，释放二氧化碳。也有些植物，如凤梨和仙人掌科植物却恰恰相反，白天关闭气孔，避免水分丧失，光合作用产生的氧气在夜间放出。成年人每天呼吸2万多次，需消耗氧气约0.75千克。如在居室摆放这类植物，就意味着拥有了一个家庭氧吧。

5. 消除化学污染

室内装修和家电设备的使用，致使室内化学污染程度可以达到室外的2~5倍，对人体健康造成危害。居室里摆放花草是防止室内化学污染的有效办法，利用某些花卉植物的抗毒能力，吸收空气中某些有毒气体，如二氧化硫、氮氧化物、甲醛、氯化氢等。一些观叶植物有

吸附放射性物质的功效。如芦荟、吊兰等植物可以吸收甲醛；常春藤、苏铁、菊花等可降低室内苯的含量；雏菊、万年青可有效消除三氟乙烯；月季、蔷薇可吸收硫化氢、苯、苯酚、乙醚等有害气体。

6. 抑菌杀菌

空气中的尘埃是细菌的生活载体，植物的滞尘效应可减少空气中的细菌总量，同时植物挥发的自然芳香物质有抗菌成分，可杀灭空气中的细菌和病毒。有些花卉散发的挥发油，具有显著的抑菌杀菌功能，如：夜来香、锦紫苏的气味有驱蚊除蝇作用，仙人掌、文竹、常春藤、秋海棠的气味有抑菌杀菌之力，可使房间内的霉菌、细菌量降低50%。

7. 防治疾病

植物花卉还有预防和治疗疾病的药用和食疗功能，许多花卉既是香花，又是常用良药，对防治常见病、多发





病起到十分重要的作用。如荷花能治疗中暑、失眠；牡丹可治疗高血压；兰花可治肺热和咳嗽；桂花可抗菌消炎、止咳化痰；月季花可防治妇女病和肺虚症状；米兰可抗癌；茉莉花有益于呼吸系统。

8. 调节情绪

植物花卉释放的挥发性物质，对人的情绪有很好的调适作用。能缓解焦躁、释放压力、舒缓心情。植物的芳香可以调节人的神经系统，如丁香、茉莉可使人宁静、放松，置于卧室有利于睡眠；玫瑰、紫罗兰可使人精神愉快、焕发工作热情；田菊、薄荷能激发智力。有些花卉散发的香味能振奋精神，并有镇静助眠的作用，如月季、茉莉、丁香的香气令人感到温馨；兰花的幽香令人悠然自得，使人在紧张的工作中获得放松。

9. 改善人体机能

植物通过其色彩、气味、形状、声音等方面影响人们，并对人们的心理和生理健康起到良好的作用，能有效地缓减压力和疲劳；在疾病恢复期中可缓解症状；室内绿化还可提高人的反应力；注视绿色植物可减轻视觉疲劳，使

人赏心悦目、陶冶情操、净化心灵。

10. 降噪吸热

植物有良好的降噪吸热作用，植物的枝叶能吸收、反射声波和太阳辐射，从而起到隔离噪音、吸收热量的作用。同时，植物因其蒸腾



吸热作用，从而可降低环境温度。

11. 调节湿度

植物和花卉在其生长过程中，不断地经叶片向外界蒸腾水分，水分被室内植物吸收后，经过叶片的蒸腾作用向空气中散发，室内温度越高，植物的蒸腾作用越强，湿润空气的比例也越大。特别是北方的冬季，室内很干燥，放置一些植物，就能够调节室内空气湿度。

五、康体养生植物的种类与功效

1. 视觉型康体养生植物及功效

我国自古就有赏花养生的习俗。赏花时的第一印象是色彩，植物和花卉的颜色刺激人的感觉器官而对人的神经系统起到不同的康体作用。花瓣中所含的花青素、胡萝卜素和叶绿素，能随植物细胞组织液中的酸碱度不同而呈现不同的色彩，并直接影响人的情绪，对人体

健康产生积极有益的影响。如明亮的红、橙、黄属暖色，给人以热烈、兴奋、活泼和温暖的感觉；白、青、粉、蓝等色则给人以舒适、清爽和心情愉悦之感。丰富多彩的植物还有益于调节人们的情绪，当人们心情烦躁时，看到形态各异、五彩缤纷的花朵会精神一振，烦恼顿失。专家研究结果表明“颜色能治病”，即五颜六色的花卉和植物是一种有益健康的“营养素”，其不同色彩的植物花卉有不同的康体功效。蓝色能缓减紧张、调节体温；红色能振奋精神；绿色能促进思维、减缓脉搏速度；白色能镇静催眠；紫色让人平静和安宁。根据“绿视率”理论，绿色在人的视野中达到25%时，就能消除眼睛和心理的疲劳。长时间看绿色，可使人心绪宁静、神清气爽、心旷神怡，从而达到增强体质疗的疗效。

自然界中的植物花卉颜色主要有红、橙、黄、绿、青（靛蓝）、蓝、紫、白等8种。色彩丰富的植物花卉能够使人释放压力、消除疲劳、增强体质，促进身心健康。

（1）红色花：红色是积极进取的颜色，它能刺激神经系统，使人兴奋、激动、紧张、





冲动，增加肾上腺素分泌和血液回流，促进机体血液循环，有助于增强食欲，振奋精神；但过多接触红色花卉，也会产生焦虑和身心受压情绪，使人感到疲惫。故在办公室、阅览室、卧室、书房应避免过多放置红色花卉。

(2) 橙色花：橙色产生活力，诱发食欲，利于钙吸收，有助于恢复和

保持健康。橙色花在绿叶的衬托下显得格外耀眼，容易触发新奇的想法。

(3) 黄色花：在国人的观念中黄色是尊贵和招财进宝的象征色。黄色令人陶醉、增强食欲，给人开朗、乐观、阳光的感觉，对情绪低落的人有抚慰和激励作用。它可刺激神经和消化系统，增强逻辑思维。但黄色的花卉易造成人的情绪不稳定和任意行为，故在居室和娱乐活动等场所，宜避免摆放黄色的花卉。

(4) 绿色花或植物：绿色系植物是大自

然中生命力的象征色，带有清爽、理智、自然的平和感；绿色能促进人的身心平衡、有益消化、消除疲劳，并能起到镇静作用，对好动或身心压抑者有益。绿色植物对于舒缓视觉疲劳、调节疲惫身心、净化空气等都有优越的功效。绿色系的花朵较少，常可选择绿意盎然的观叶植物代替。

(5) 青（靛蓝）色花：靛蓝色使人产生安全感。能影响视觉、听觉和嗅觉，可调和肌肉，减少或停止出血，减轻身体对疼痛的敏感作用。适合在病房、餐厅等摆放。

(6) 蓝色花：蓝色是宁静脱俗的颜色。对现代都市人因工作、经济、就业、生活、学习等压力带来的紧张感有舒缓作用，可令人感到心胸开阔。蓝色对病菌有抑制作用；蚊蝇对蓝色敏感，有驱蚊蝇作用。蓝色还能降低脉搏、调整体内平衡。在室内放置蓝色的花卉，可消除人的紧张情绪，有助于减轻头痛、发热、晕厥、失眠等征状，使人感到幽雅宁静，舒缓紧张、调节体温。

(7) 紫色花：紫色为浪漫、性感、自恋的象征色。紫色有凝聚散乱气氛的作用。在宽



敞的室内放置紫色花卉，有助于改变散乱状态。紫色花让人情绪平和，使孕妇心情恬静、安宁；有安静、促进恋爱及关爱他人的感觉；还能维持体内钾平衡。但紫色也给人沉闷、神



秘的感觉。对运动神经、淋巴系统和心脏系统有一定的压抑作用。

(8) 白色花：白色是象征纯洁、神圣、庄严、高尚的中性色。其寓意优雅、宁静、淡泊、优雅，令人神清气爽、心绪安宁，有镇静、安慰、催眠作用；夏季表现尤为突出。

小贴士：中老年人对红色表现出明显的偏爱。但对蓝、绿色感受力低，蓝色为冷色，给人的感觉除了秩序与冷静外，还有清冷和抑郁，使中老年人易患心脏病和抑郁症等，暖色调有利于他们身体康复。

2. 嗅觉型康体养生植物及功效

嗅觉型康体养生植物是指能散发各种香气或其他挥发性物质，通过呼吸系统进入人体可防病、强身、益寿的植物。这些植物散发的气味有的具有吸收有害物质的功效，有的具有驱虫害的功效；有的有抑菌灭菌作用，从而净化环境，对人起到康体保健作用。这些康体养生植物的气味可改善心理反应、调解情绪，使人心情舒畅、精神愉快。人在有花草的环境中工作、学习和生活，其记忆力、理解力会增强，



效率会更高。另外植物的某些成分对疾病有防治作用，从而保健身心。如香樟散发的芳香性挥发物质，能祛湿、止痛；松柏类植物散发出的气体，能防治结核病；桂花的芳香物质，气管炎患者闻之，能化痰、止咳、平喘。嗅觉型康体养生植物还有助于预防和治疗心血管病、气喘症、高血压、肝硬化和神经衰弱等多种疾病。其主要功效有（表1）：

（1）对污染物质的净化

化：植物自身的代谢作用，能使环境中的污染物质无害化，包括陆生植物对大气污染的净化以及水生植物对水体污染物的净化作用等。植物净化大气污染物质是通过植物的枝叶完成的，其作用有：1）吸收二氧化碳，释放出氧气；2）对降尘和飘尘有滞留过滤作用；3）在抗性范围内通过吸收而减少空气中的二氧化硫、氟化氢、氯气、氯化氢、硫化氢、一氧化碳等有害气体

含量；4）在抗性范围内能减少光化学烟雾污染；5）抑菌杀菌作用；6）对飘尘和颗粒物中重金属有吸收和净化作用；7）减少噪声和放射性污染。

（2）对有毒气体的吸收

植物的吸毒能力强弱不一，吸毒能力强的植物，才具有消除有毒气体的功能。吸收有毒气体的种类也因植物而异。经测定：1）吸收二氧化硫能力强的植物有：垂柳、夹竹桃、梧桐、悬铃木、加杨、臭椿、刺槐、云杉、柳杉等；2）吸收氟化氢能力强的植物有：柑橘类、泡桐、大叶黄杨、美人蕉、拐枣、油茶、银桦等；3）吸收氯气能力强的植物有：桉柳、银桦、女贞、悬铃木、构树、君迁

子等；4）吸收汞能力强的植物有：夹竹桃、棕榈、美人蕉、樱花、大叶黄杨、八仙花等；5）吸收铅能力强的植物有：悬铃木、榆树、石榴、大叶黄杨、构树、刺槐、女贞等。

