

◇家庭养花实用图解系列◇

王巍 主编

健康花草

本书详尽介绍了植物的别名、实际应用、产地及习性、栽培管理、繁殖方法、病虫害防治等知识，针对花草的种养问题提出了专业的解答意见。

如花的生活，需要我们亲手创造！



健康花草

家庭养花实用图解系列

王巍 主编

PLANTS FOR
HEALTH

图书在版编目(CIP)数据

健康花草 / 王巍主编. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2010

(家庭养花实用图解系列)

ISBN 978-7-5357-5823-1

I. 健… II. 王… III. 观赏园艺—图解 IV. S68-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147591号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

家庭养花实用图解系列

健康花草

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕

编 委: 张 苗 陆 林

摄 影: 杨 昊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计:  嘉伟文化

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2010年第1版

2010年第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-5823-1

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

前言



PREFACE

在注重家庭绿化和身心愉悦的今天，用花草美化生活环境已成为一种时尚享受。各类花草从苗圃大棚走进了普通老百姓的家居庭院，并成为人们生活中不可或缺的一部分。许多花草艳丽多姿、形态优美，很适合作装饰之用，无论是用来放在家庭居室中，还是配置在办公楼、公园、休闲广场等场所，都能形成一道靓丽的风景，让人身心愉悦。此外，种植花草还能陶冶情操，放松身心，是减压宽心的有效手段。因此，学会种植护理花草可谓一举多得。

家庭养花实用图解系列丛书之《健康花草》是一本专门介绍对健康有益的花草种植方面知识的书籍。全书从实用角度出发，介绍了花草的别名、健康价值、产地及习性、栽培管理、繁殖方法、病虫害防治等知识，详尽地介绍了多种健康花草的种植要点。全书图文并茂、明了直观，每个品种都配有精美的插图，适合家庭养护花木的花友参考，也适合学生、花卉爱好者学习及参考。

如花的生活，需要我们亲手去创造。



目录

CONTENTS



第一部分 健康花草的基本知识

健康花草的分类与应用	3
花草与健康	4
健康花草的护理原则	8

第二部分 28种健康花草的护理要点

富贵竹	10
龟背竹	13
虎尾兰	16
发财树	19
春羽	22
大叶伞	25
吊兰	28
鹅掌柴	31
金边龙舌兰	34
金琥	37
金钱树	40

君子兰	43
冷水花	46
芦荟	49
绿萝	52
米兰	55
清香木	58
球兰	61
铁线蕨	64
橡皮树	67
洋常春藤	70
竹柏	73
黄金司	76
海芋	79
银脉凤尾蕨	82
条纹十二卷	85
大叶落地生根	88
薰衣草	91

A decorative border in the top-left corner featuring stylized white flowers with green centers and leaves, along with smaller green flowers and swirling green lines.

第一部分

健康花草的基本知识





健康花草的分类与应用

一、什么是健康花草

健康花草是指那些能祛除污染、净化空气、具有药用价值、对健康有益的花草。能净化和吸收有害物质的植物达50多种，其中最有用的如吊兰、虎尾草、橡皮树、发财树等。冷水花对厨房里的油烟最有净化作用，是被称为“家庭主妇”的健康花草。菊花、金银花、玫瑰花、紫罗兰、薰衣草、茉莉花、桂花等都可以作为药材使用。

二、健康花草的分类

1. 净化空气的花草

吊兰、黛粉叶等能对装修后室内残存的甲醛、氯、苯类化合物具有较强的吸收能力；芦荟、菊花等可以减少居室内苯的污染；雏菊、万年青等可以有效消除三氯乙烯的污染；月季、蔷薇等可吸收硫化氢、苯、苯酚、乙醚等有害气体。在室内养虎尾兰、龟背竹、一叶兰等叶片硕大的观叶花草植物，能吸收多种有害气体；芦荟、景天等晚上不但能吸收二氧化碳，放出氧气，还能使室内空气中的负离子浓度增加。

2. 提神解压的花草

植物的芳香不仅能够提神解压，还可以调节人的神经系统，如丁香、茉莉可使人放松，有利于睡眠；玫瑰、紫罗兰可使人精神愉快，有发奋工作的欲望；岩兰草的芳香有让人放松解压的特性，能改善失眠。

3. 驱除虫害的花草

七里香不仅能为居室增加美感，有浓浓香甜香味的叶片能有效驱赶蚊虫；食虫草不仅能捕蚊而且还能吸尘；逐蝇梅其枝叶与花朵中挥发出蚊蝇敏感的气味，具有很强的驱逐蚊蝇功效；夜来香强烈的香味自然有驱蚊的效果；驱蚊草有柠檬香味，蚊虫会像躲避瘟疫一样悄悄逃逸。

4. 药用保健的花草

有些花草的芳香有抗菌成分，可以清除空气中的细菌和病毒，具有保健功能，如仙人掌、文竹、常青藤、秋海棠等；还有的花草能作为药材使用，如杜鹃花的花、叶、根都可入药，有活血调经、消肿止血的功效；迎春花的花、叶、枝均可入药，有解毒消肿、清热解暑之效；望春花的花蕾和树皮均可入药，可治伤风感冒引起的鼻塞不通等症；芙蓉花的花、叶、根均可入药，有凉血止血、清热解毒、消炎杀菌和止泻等功效。

三、健康花草的应用

对健康有益的花草一般都按其功能被运用到生活的各个领域。如净化空气的花草在家居中被广泛运用；提神解压的花草受到广大白领人士的青睐，放置于办公室内；驱虫花草在夏季时在家居、办公楼里随处可见；能入药的花草则常作为医药材料或保健材料来使用。

花草与健康



花草，是美丽的象征，是健康向上的标志。生活中有很多花草，不仅具有观赏价值，而且还有美容养颜、营养滋补及延年益寿、治病强身的功效。花草已和人们的生活有着千丝万缕的联系。

一、美化环境

在室内外选择具有一定观赏价值的各类花卉，按一定美学的原理栽植和摆放，使人们居住、生活、学习的环境美丽舒适，带给人们愉悦的心情。



二、调节气候

花草树木可以调节空气的温度、湿度。在有花卉的地方可以形成冬暖夏凉的小环境。据测定，夏日在有树木的地方，较空旷的场地温度可低 $3^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ ，湿度可提高 $10\% \sim 20\%$ 。

三、净化空气

许多花卉具有吸附和过滤空气中各种尘埃的功能。据测定，同样在距地面1.5米的场地，有树木花草的地方较空旷处尘埃量少 56.7% 。巨大的叶面积不断地进行光合作用，可以源源不断地提供氧气和清新的空气。在室内，有花卉的房间较无花卉房间含真菌、细菌量少 50% 。花卉能吸收不利于人健康的二氧化硫、氟化氢等有毒气体，而花卉本身不受到伤害，花木将吸收的有害气体传导到根部，寄生根部的微生物会将其分解。人们还发现有一些原产于热带干旱地区的仙人掌类多浆植物，具有与一般植物完全不同的光合作用方式。它们只在

夜间开放气孔，吸收二氧化碳，到了白天将气孔完全关闭，夜间呼吸过程中产生的二氧化碳也能自行吸收而消化，不向外部排放，从而使空气清新。据测定，一盆凤梨每夜可吸收二氧化碳100多克。一个人夜间8小时排出二氧化碳约300克这样计算起来，10平方米的室内只要放两盆凤梨就完全可以保证室内空气的清新。

四、医疗保健

据统计，有上百种的花卉能散发不同的芳香。花香可使人心情舒畅、消除疲劳，同时又有治疗疾病的作用。盛开的蓝色花卉，有助于镇静、爽神；绿色的观叶花卉，可有助于消除眼睛和大脑疲劳；红、黄色的花卉，易使人产生亢奋，可增进食欲，消除疲劳；白花使人产生纯洁感，有清凉、安静、消除烦躁的效果。人们若有机会经常观赏山色、花园或庭院，室内为绿色烘托的各型各色的花卉，其乐无穷。如丁香花能减轻疼痛感，松柏树能分泌一些杀菌素等。此外，花卉中有很多品种是传统的珍贵中药材。据统计，2200多种的药材中，花卉药材就占有1/3。如银杏叶是治疗心血管病的上等药材，杜仲皮可补肝肾、安胎、降血压，芍药、连翘、牵牛花、红花、石榴、金银花等在保障人们健康、医治疾病上都有着重要的作用。

五、美食美容

很多花卉是营养丰富的蔬菜，如白兰花、桂花、仙人掌、玫瑰花、茉莉花等，可做美味蔬菜、糕点。如今市场上出售很多花粉健美补品，它们有防衰老、增进食欲、减肥的作用。据测定，花粉中有96种物质，其中氨基酸有22种，维生素14种，它几乎包括了人体生长发育所需要的一切维生素，





如芦荟糖果、芦荟饮料、芦荟面包、芦荟糕点等流行于国内外市场。花卉美容护肤品风靡全球，如仙人掌洗面奶、芦荟洗面奶、芦荟唇膏、芦荟牙膏等。据测定，芦荟中含有大量的植物蛋白和维生素A、维生素B、维生素C、维生素E和中苔素。这些维生素能减少人皮肤的皱纹，增加皮肤的弹性，其功效奇特。

六、监测作用

某些花卉遇到某些有毒物质会迅速产生反应，从而起到预报预测的作用，它们可称为是保护环境的卫士。如松、杉遇二氧化硫后针叶会发黄枯干；丁香、杏、核桃对汽车废气敏感；杜鹃、芍药、郁金香、樱花、万年青、唐菖蒲等对氮化氢敏感，遇到毒气后叶尖或叶缘呈现紫色或暗褐色的斑点；牵牛花对臭氧敏感；波斯菊对氯气敏感。它们成为有毒气体是否存在和存在浓度的

报警器。

七、预报特殊灾害

有些花木地震前会发生反常的变化。如1976年唐山大地震前，天津有些柳树枝梢枯死，竹子开花，果树结果后又再次开花。1976年2月辽宁海城地震前许多杏树二次开花。这些现象可作为地震预报的参考。

八、特殊时期的避难所

在许多地震地带绿地与之周围相连处的大乔木有效地防止了毗邻建筑物的倒塌，并起到防火作用。垂直绿化有效地防止了飞落瓦砾对人们的伤害。它们又是发生水灾暂时栖息的场所。除此之外，

花卉还能有效地防止水土流失、保护农田，并具有减少噪声污染、防止光污染、降低风速、增加太阳光照度、减少紫外线对人体的伤害等作用。

九、花香

花卉散发出的香味，可调节人的中枢神经系统，有改善大脑的功能。茉莉香所含挥发性芳香物，具有理气、解郁、辟秽、和中的作用。中国兰花的香气，可以缓解肺热、咳痰、神经衰弱，对产妇有催生作用。兰香闻得过多，使人过于兴奋，可能发生眩晕的感觉。兰花全株都可入中药，有养阴润肺、化痰止咳的功能。桂花号称香花三主，对观赏、熏茶、食品工业发挥很大作用。闻到玫瑰香，使人想起鲜花、阳光和春风，其精油中有多种化学物质，如牻牛儿苗醇、丁香油酚、芳樟醇等，杀菌力很强。菊花香中含有菊油环酮、龙脑等挥

发性芳香物，有清热祛风、平肝明目之功效，常用来治头痛病，菊花和薄荷的气味，可使儿童思维清晰、反应灵敏、有利于智力发育。丁香花开放时散发的香气中含丁香油酚等化学物质，净化空气能力很强，杀菌能力比石炭酸强数倍以上，室内放一定数量盛开的丁香花，有预防传染病的作用，对牙痛病人也有安神止痛作用。紫薇花香杀菌力极强，对杀灭结核分枝杆菌、白喉棒状杆菌、痢疾杆菌的作用极强。天竺葵花香有镇定神经、消除疲劳、促进睡眠的作用。香叶天竺葵还能舒张支气管平滑肌，故能平喘。薰衣草对神经性心跳、胀气、腹痛有效。水仙和荷花的香味，使人感到宁静、温馨。紫罗兰和玫瑰的香味，给人以爽朗和愉快的感觉。橘子和柠檬的香味，使人兴奋、积极向上。香花使人心舒畅，是一切人造香气无法比拟的，人们可以利用花香，自创家庭香花保健室。

由此可见，花草对于防止大气污染，净化小区空气，改善生活、工作环境等具有不可低估的作用。花草是人们友好往来、相互馈赠的高雅礼品，是文明的象征、文明的使者。



健康花草的 护 理 原 则



盆土不能积水

植物的根需要水的同时，也需要空气，如果盆土中积水时间太久，植物的根便会因没有可供呼吸的空气窒息而死。应当学习如何正确地浇水。

让植物休眠

许多室内花卉在冬季或开花以后处于相对休眠期，这期间植株所需水分和肥料比旺盛生长时期要少，所需的温度也较低。

有些植物开花后休眠是正常的

流行的盆花，如仙客来、大岩桐、菊花等开过花以后叶片逐渐枯黄脱落，进入休眠期，这是该植物正常的生长过程，并不是养护不良造成的。

增加空气湿度

在北方，冬季室内加温后，空气非常干燥。应当设法增加室内空气湿度。

迅速处理植物遇到的问题

无论是专家还是初学者都会遇到一些问题。如果发现有虫害，只要及时除治就不会对花草造成大的伤害。倘若感染病毒，则治疗比较麻烦，应尽早隔离。浇水过多，开始没有大的问题，但时间一长就会导致死亡。要学会识别植株出现问题的早期症状。

把多个植物组合在一起养护

把多株植物摆放在一块栽培时，如果管理得当，几乎所有的植物均会生长较好，观赏效果也会好。应当学习为什么和怎样把植物摆放在一起。

学会换盆

盆栽花卉栽培一两年，大多数植株生长逐渐衰弱。很多情况下，只需给其换一个大的盆便可恢复生气。

选择适宜的种类

要让植物在室内生长繁茂，必须选择适于室内环境条件生长的种类，即使再漂亮、再对健康有利的花草，如果不能适应室内环境，也不能在室内栽培。

选择适当的工具

常用的工具有：一把带长嘴和配有细喷头的浇壶；增加湿度控制害虫的喷雾器；优良的盆栽基质，如泥炭土、河沙、苔藓等；不同规格的花盆、托盘或套盆；便于攀缘植物生长的棕桩及捆扎植物用的尼龙线或金属丝；杀虫剂、除菌剂、肥料、叶面光亮剂；枝剪、嫁接刀等。



第二部分 28 种

健康花草的护理要点



Fu gui zhu 富贵竹

- 别名** 万寿竹、距花万寿竹、开运竹
- 科属** 龙舌兰科万寿竹属
- 花语** 花开富贵、竹报平安、大吉大利

健康价值 JIAN KANG JIA ZHI

富贵竹属常绿小乔木。其肉质茎上的气孔白天关闭、夜间打开，在吸收二氧化碳的同时，制造氧气，使室内空气中的负离子浓度增加，让家如置于大自然中。

产地及习性 CHAN DI JI XI XING

原产加那群岛及非洲和亚洲的热带地区。



富贵竹性喜阴湿高温，耐阴，耐涝，耐肥力强，抗寒力强，喜半阴的环境。适宜生长于排水良好的沙质土或半泥沙及冲积层黏土中，适宜生长温度为20℃~28℃，能耐2℃~3℃低温。

栽培管理 ZAI PEI GUAN LI

夏秋季是富贵竹生长最佳时期。它对光照要求不严，适宜在明亮散射光下生长，光照过强、曝晒会引起叶片变黄、褪绿、生长慢等现象。在生长季节应经常保持土壤湿润，并常向叶面喷水或洒水，以增加空气的湿度。遇大雨应排干田间积水，以防倒伏。冬季要注意防寒、防霜冻，温度在10℃以下叶片会泛黄萎落。此时，土壤应干湿适宜，不宜干旱，也不宜过湿，要减少浇水和停止施肥。

管理富贵竹要注意几点：①生根后不宜换水，水分蒸发减少后才能及时加水，常换水易造成叶黄枝萎。②生根后要及时施入少量复合化肥，则叶片油绿，枝干粗壮。若长期不施肥，植株生长瘦弱，叶色易发黄，但施肥不能过多，以免造成烧根或引起徒长。春秋两季每月施一次复合化肥即可。水养富贵竹为防止徒长，不要施化肥，最好每隔3周左右向瓶内注入几滴白兰地酒，加少量营养液，即能使叶片保持翠绿。③不要将富贵竹摆放在电视机旁或空调机、电风扇常吹到的地方，以免引起叶尖及叶缘干枯。



繁殖方法

FAN ZHI FANG FA

一般用扦插繁殖。

春季将截下的茎干剪成5~10厘米不带叶的茎节，或剪取基部分生的带茎尖的分枝，插于洁净的粗河沙中，浇透水，用塑料袋罩住，保持基质湿润，置室内明亮处，25天左右可生根。或将剪下的分枝插入水中，25℃时15天左右可生根。

病虫害防治

BING CHONG HAI FANG ZHI

种植富贵竹要注意雨天排涝，旱天防旱，冷天防霜。盖遮阳网的富贵竹田块，鳞翅目成虫较难飞进产卵繁殖，故虫害也较少。到目前为止，只发现少量钻心虫，未发现病害，从3月初栽培到12月中下旬收获，只需喷洒2次杀虫药剂即可。





富贵竹花事问答



怎样瓶插水养富贵竹?

基部去叶切斜口。入瓶前要将插条基部叶片除去，并用利刀将基部切成斜口，刀口要平滑，以增大对水分和养分的吸收面积。每3~4天换一次清水，可放入几块小木炭防腐，10天内不要移动位置和改变方向，约15天即可长出银白色须根。

换水改加水。生根后不宜换水，水分蒸发后只能及时加水。常换水易造成叶黄枝萎。加的水最好是用井水，用自来水要先用器皿储存一天，水要保持清洁、新鲜，不能用脏水、硬水或混有油质的水，否则容易烂根。

及时施肥。水养富贵竹为防止徒长，不要施化肥，最好每隔3周左右向瓶内注入几滴白兰地酒，加少量营养液；也可用500克水溶解碾成粉末的阿司匹林半片或维生素C一片，加水时滴入几滴，即能使叶片保持翠绿。

忌风吹。不要将富贵竹摆放在电视机旁或空调机、电风扇常吹到的地方，以免叶尖及叶缘干枯。



封闭式阳台盆栽的富贵竹已经多年了，叶子开始变成黄白色，绿色条纹消失了，是什么原因？还能复原吗？

富贵竹属喜酸性花卉，长期在碱性土或水中栽培，或长时间土壤干旱、缺肥、空气湿度不足、冬季白天室温过低及家庭的反温差等，均会导致黄叶枯尖，严重时叶片全部枯干脱落。

应该脱盆换土，追施矾肥水。如果根系坏死，应选有叶片部位重新扦插；增加盆土湿度，不宜过干；每10~15天喷施0.2%~0.3%尿素根外追肥；冬季多受光照，保持室温不低于8℃，昼间不低于20℃。

龟背竹



别名 蓬莱蕉、铁丝兰、穿孔喜林芋

科属 天南星科龟背竹属

花语 健康长寿

健康价值

龟背竹有个花谚说，“龟背竹本领强，二氧化碳一扫光”，它夜间有很强的吸收二氧化碳的能力，比其他花卉高6倍以上，能有效地净化室内空气。



产地及习性

龟背竹原产于墨西哥热带雨林中，我国引种栽培十分广泛。

其性喜温暖湿润的环境，忌阳光直射和干燥，喜半阴，耐寒性较强。生长适温为20℃~25℃，越冬温度为3℃，对土壤要求不甚严格，在肥沃、富含腐殖质的沙质壤土中生长良好。



栽培管理

龟背竹栽培容易，为了缩短生长周期，提高观赏效果，养护上应注意以下几点：

怕强光暴晒。龟背竹是典型的耐阴植物，规模性生产须设遮阳设施，可用50%遮阳网，尤其播种幼苗和刚扦插成活苗，切忌阳光直射，以免叶片灼伤。成型植株盛夏期间也要注意遮阳，否则叶片老化，缺乏自然光泽，影响观赏价值。

畏空气干燥。龟背竹自然生长于热带雨林