

家庭保健花卉

栽培与应用

主编 徐晔春 朱 颖



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编 徐晔春 朱 颖

家庭保健花卉

栽培与应用

JIATING BAOJIAN HUAHUI
ZAIPEI YU YINGYONG



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健花卉栽培与应用 / 徐晔春, 朱 颖 主编. — 北京: 人民军医出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5091-0380-7

I . 家... II . ①徐... ②朱... III . 保健花卉—观赏园艺 IV . S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050995 号

策划编辑: 高爱英

文字编辑: 高爱英

责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 7.5 字数: 175 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 49.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

编 著 者 名 单

主 编 徐晔春 朱 颖

编 者 (以姓氏笔画为序)

马骁勇	朱 颖	江 珊
刘凤民	孙光闻	邹春萍
张盛禹	钟荣辉	徐晔春
曾沛芳		





前 言

花卉栽培在我国有着悠久的历史，早在新石器时期花卉栽培及应用就已进入了萌芽阶段，周、秦时期我国进入了花卉栽培的始发期。

古时人们就已将花卉作为保健品加以利用。唐朝人们就已烹调食用，花卉食品登上大雅之堂，成为宴席的佳品。清代的《餐芳谱》已详细记载了20多种鲜花食品的制作方法。如今花卉保健在我国兴起了一股新的热潮。一部分食用花卉具有药用功效，可用于花卉食疗，如金银花、茉莉花、荷花等，入药可治疗疾病，无病可用来防病健身。有些花卉，如茉莉花、桂花、梅、葡萄可用于熏茶、酿酒、制作果脯与饮料等。保健花卉除具有观赏价值外，还具有调节情绪、消除疲劳、美容益智、增进健康等功效。因此，家庭栽培几盆保健花卉，就等于给自己请了一位保健医师。

本书第1~4章介绍了花卉的基础知识、花卉栽培与环境的关系、花卉的繁殖技术、花卉的盆栽，5~6章介绍了我国常见保健花卉的栽培、繁殖、食用、药用、保健功能等。读者可根据当地条件，并结合自己的实际条件自栽、自养、自赏、自用。

在编写的过程中，参考了一些名家专著，并得到了踏花行花卉论坛花友的大力支持，在此致以衷心感谢。本书不当之处敬请批评指正。

编 者

目 录



第1章 基础知识	1
一、花卉的定义和分类	1
二、花卉栽培简史	6
三、保健花卉的应用	8
四、保健花卉的发展前景	9
第2章 花卉的栽培环境	10
一、温 度	10
二、光照	12
三、水分	15
四、土壤与肥料	16
五、空气	21
第3章 花卉常用的繁殖方法	23
一、播种繁殖	23
二、扦插繁殖	28
三、分生繁殖	31
四、压条繁殖	33
五、嫁接繁殖	33
第4章 花卉的盆栽	36
一、盆栽培养土	36



二、花卉的盆栽管理

39

第5章 草本保健花卉的栽培与应用

45

百合 (45)	菊花 (82)	西洋薯草 (120)
百里香 (48)	苦瓜 (86)	鼠尾草 (122)
薄荷 (51)	琉璃苣 (89)	蜀葵 (125)
草莓 (54)	芦荟 (90)	昙花 (127)
二月兰 (56)	罗勒 (94)	紫罗兰 (129)
凤仙花 (57)	马兰 (96)	紫苏 (131)
旱金莲 (60)	美人蕉 (98)	薰衣草 (133)
何首乌 (62)	迷迭香 (101)	益母草 (136)
荷花 (65)	柠檬马鞭草 (104)	薏苡 (139)
黄秋葵 (68)	香蜂草 (105)	樱桃番茄 (141)
鸡冠花 (70)	牛至 (107)	鱼腥草 (144)
金盏菊 (73)	蒲公英 (109)	玉簪 (147)
金针菜 (75)	茺实 (112)	月见草 (149)
锦葵 (78)	秋海棠 (115)	
桔梗 (80)	芍药 (118)	



第六章 木本保健花卉的栽培与应用

150

白兰花 (151)	桃花 (178)	洋槐 (206)
玉兰花 (154)	木棉花 (180)	鸡蛋花 (208)
金银花 (155)	茉莉花 (182)	腊梅 (210)
银杏 (158)	桂花 (184)	枣树 (212)
佛手 (160)	迎春花 (187)	葡萄 (214)
金橘 (162)	木槿 (188)	猕猴桃 (216)
代代 (164)	木芙蓉 (190)	牡丹 (217)
梅花 (166)	扶桑 (192)	山茶 (219)
玫瑰 (168)	栀子花 (194)	西番莲 (221)
月季花 (170)	枸杞 (196)	石榴 (223)
梨 (172)	杜鹃花 (198)	米兰 (224)
金樱子 (174)	无花果 (201)	凌霄 (226)
山楂 (175)	桑 (203)	天竺葵 (228)
蔷薇 (177)	紫藤 (205)	

第1章

基础知识



一、花卉的定义和分类

花卉的定义包括狭义与广义两个方面。狭义概念：“花”是植物的繁殖器官，“卉”是草本植物的总称，狭义的花卉，仅指草本的观花植物。但随着人类生产水平和科学技术的不断进步，随着国际文化艺术的相互交流与渗透，花卉的范围也在不断扩大。因此，广义的花卉是指一切具有一定观赏价值，并经过一定技艺进行栽培管理和养护的植物，有观花的（如月季、牡丹、杜鹃等）、观叶的（如蕨类、吊兰、万年青等）、观芽的（如银芽柳的银白色绒芽）、观茎的（如紫竹、佛肚竹、酒瓶椰子等）、观果的（如乳茄、佛手、朱砂根等）和观根的（如水杉的气生根、榕树等），也有欣赏其姿态（如盆景、根雕等）或闻其香的（如桂花、兰花等）；从低等植物到高等植物，从水生到陆生、气生；有的匍匐矮小，有的高大直立；有草本也有灌木、乔木和藤本，应有尽有，种类繁多，都纳入了广义的花卉的概念中。

花卉的种类极多，范围广泛，不但包括有花的植物，还包括苔藓和蕨类植物。其栽培应用方式也多种多样。因此，由于分类

依据不同,花卉有多种分类方法。下面列举集中常用的分类方法。

(一) 按生态习性分类

这种分类方法是依据花卉植物的生态习性进行的分类,不受地区及自然环境条件的限制。

1. 一、二年生草花 包括一年生草本花卉及二年生草本花卉。一年生草花是指在一个生长季节内完成生活史的植物,即从播种到开花、结实、枯死均在一个生长季节内完成。一般春天播种、夏秋生长,开花结实,然后枯死,因此一年生花卉又称春播花卉,如凤仙花、一串红、鸡冠花,百日草、半支莲、万寿菊等。二年生草花是指跨年度生长完成生活史的花卉。当年只生长营养器官,第二年开花、结实、死亡。这类花卉秋天播种,次年春季开花。因此,这类花卉常称为秋播花卉,如三色堇、紫罗兰、羽衣甘蓝、瓜叶菊等。

2. 宿根花卉 是指植株入冬后,地下部分形态正常,地上部分枯死,第二年春天萌芽而开花的多年生花卉。如芍药、石竹、铃兰、玉簪、菊花等。

3. 多年生常绿花卉 这类植物无明显的休眠期,枝叶四季常绿,地下根系发达,在北方作为温室花卉栽培。如文竹、广东万年青、君子兰、竹芋等。

4. 球根花卉 为多年生草本植物,地下部分变态肥大,以贮存水分和养分。如水仙、贝母、唐菖蒲、香雪兰、大花美人蕉、风信子等。

5. 水生花卉 为多年生草本植物,在水中或沼泽地生长的花卉,在栽培方面有独特的要求,如睡莲、荷花、王莲、萍蓬草等。

6. 岩生花卉 指耐旱性强,适合在岩石园栽培的花卉。常在园林中选用。一般为宿根性或基部木质化的亚灌木花卉,如白花

两头毛、中甸角蒿等。

7. 多浆植物 该类花卉多原产于热带半荒漠地区,茎叶具有发达的贮水组织,呈肥厚多汁变态状,具有旱生、喜热的生态生理特点,如生石花、昙花、肉椎花、龙舌兰、仙人掌、令箭荷花、芦荟、花座球、十二卷等。

8. 蕨类植物 为多年生草本植物,叶丛生,多为常绿,主要靠孢子繁殖,如铁线蕨、肾蕨、巢蕨、鹿角蕨等。

9. 兰科花卉 包括地生型及附生型,国兰多为地生型,洋兰多为附生型,如春兰、秋兰、寒兰、大花蕙兰、蝴蝶兰、石斛兰等。

10. 木本花卉 是指植物茎高度木质化,枝干坚硬,可分为亚灌木、灌木、乔木及藤本类,如杜鹃、山茶、紫藤、木棉、金钟花等。

(二) 按观赏用途分类

1. 观花花卉 以观花为主,如杜鹃、菊花、朱顶红、卡特兰等。

2. 观叶花卉 以观叶为主,如富贵竹、竹芋、黄金榕等。

3. 观果花卉 以观果为主,如冬珊瑚、紫金牛、观赏茄、朱砂根、乳茄等。

4. 观茎花卉 以观茎为主,如仙人掌类、佛肚竹等。

5. 观根花卉 以观根为主,如榕树盆景、部分竹类盆景等。

6. 观芽花卉 以观芽为主,如银芽柳等。

7. 芳香花卉 以欣赏香味为主,如茉莉、桂花、白兰等。

(三) 按经济用途分类

1. 药用花卉 一些观赏花卉具有药用价值,例如牡丹、木棉、

芍药、桔梗、鸡冠花、凤仙花、百合、白兰花、美人蕉、荷花等。

2. 香料花卉 很多观赏植物的花或叶具有芳香，在食品、化妆品等行业应用广泛。如桂花、玫瑰可作食品香料、酿酒，茉莉、白兰、桂花可用来熏茶，菊花、槐花可制高级食品和菜肴，玫瑰、水仙花、腊梅、薰衣草等可提取香精。

3. 食用花卉 有些植物的花含有丰富的营养，可利用叶或花做精美的菜肴。如百合、菊花、金针菜、槐花等。

4. 其他有经济价值的花卉 有些花卉可生产纤维、淀粉及油料等，如黄秋葵、油棕、鸡冠花、马蔺、砂糖椰子等。

（四）按光照要求分类

花卉在生长发育过程中，对光照需求不同，可分为以下几类：

1. 阳性花卉 需要充足的光照，如光照不足，则生长不良，会导致枝叶徒长，叶色变淡发黄、开花不良、抗性变差。如一、二年生花卉、仙人掌类、水生花卉。

2. 中性花卉 在阳光充足的条件下生长良好，夏、秋季阳光强烈时需适当遮荫，如八仙花、百合竹等。

3. 阴性花卉 需充足的散射光，一般在北方夏季需要遮荫，在南方需全年遮荫栽培的花卉，如西鹃、竹芋、君子兰、大叶仙茅等，如长期处于强光照射下则生长缓慢、叶片变黄，严重的甚至死亡。

4. 强阴性花卉 全年需遮荫栽培的花卉，如肾蕨、金钱树等。

（五）按自然分布分类

这种分类方法是以花卉的原产地进行分类的，可以反映出各种花卉的生态习性，可供栽培时参考。

1. 中国气候型 亦称大陆东岸气候型,这一气候型的特点是夏热冬寒,年内温差较大,夏季降水量较多。中国的大部分、日本、北美东部、巴西南部、大洋洲东部、非洲东南部等地均属此气候型。依冬季气温的高低可分为温暖型及冷凉型,此类气候型的花卉有一串红、麦杆菊、矮牵牛、报春花、美女樱、菊花、荷花菊、芍药等。

2. 欧洲气候型 亦称大陆西岸气候型,特点是冬季温暖,夏季凉爽,一般气温步超过 17°C ;降水量较少但四季较均匀。欧洲大部分、北美西海岸中部、南美西南部、新西兰南部等地属此气候型,原产的花卉有雏菊、剪秋罗、紫罗兰、三色堇、洋水仙等。

3. 地中海气候型 以地中海沿岸气候为代表,其特点是自秋季至次年春末降雨较多;冬季无严寒,最低温度 6°C ;夏季干燥、凉爽,降雨少,气温为 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ 。属于该气候型的地区有南非好望角附近、大洋洲和北美的西南部,南美智利中部、北美洲加利福尼亚等地。原产的花卉有风信子、郁金香、水仙、蒲包花、君子兰、鹤望兰等。

4. 墨西哥气候型 又称热带高原气候型,特点是周年温度 $14\sim 17^{\circ}\text{C}$,温差小、降雨量因地区不同,有的雨量充沛均匀,也有集中在夏季的。属该气候型的地区除墨西哥高原之外,尚有南美洲的安第斯山脉,非洲中部高山地区、中国云南省等地。主要花卉有大丽花、晚香玉、百日草、一品红、球根秋海棠、金莲花等。

5. 热带气候型 该气候型的特点是常年气温较高,约 30°C ,温差小;空气湿度较大;有雨季与旱季之分。原产的花卉有鸡冠花、万带兰、水塔花、蛤叶秋海棠、彩叶草、猪笼草、紫茉莉、美人蕉、竹芋、卡特兰等。

6. 沙漠气候型 该气候型的特点是, 周年气候变化极大, 昼夜温差也大, 降雨少, 干旱期长。属该气候型的地区有非洲、大洋洲中部、墨西哥西北部及我国海南岛西南部; 原产花卉有仙人掌类、芦荟、龙舌兰、伽蓝菜属等多浆植物。

7. 寒带气候型 气候特点是气温偏低、尤其冬季漫长寒冷, 而夏季短暂凉爽, 植物生长期短。属该气候型的地区有阿拉斯加、西伯利亚及我国部分地区。主要的花卉有雪莲、细叶百合、绿绒蒿。龙胆等。

二、花卉栽培简史

我国花卉栽培有悠久的历史, 早在文字出现以前, 就随着农业生产得到了应用, 在浙江省余姚县河姆渡新石器时期的遗址中, 发掘出约 7 000 年前的刻有盆栽植物的陶片, 表明那个时期我国花卉栽培已进入了萌芽阶段。

周、秦是我国花卉的始发期, 在当时的著作《周礼·天官·大宰》一书中, 出现了“园林毓草木”的词语, “毓”同育, 说明那时就已培植花草观赏了。在《诗经》中也多次提到花草树木, 共记载了 130 多种。

汉、晋、南北朝时我国花卉事业逐渐进入了盛期。汉武帝刘彻在重修上林苑时, 广种奇花异草, 各种名果奇卉达到 3 000 余种, 如梅花、桃、荔枝、龙眼、桂花等。张骞出使西域时, 也将国外的花果引种到了我国, 促进了我国花卉事业的发展。西晋嵇含的《南方草木状》, 记载了热带、亚热带植物 81 种, 并把它们进行了分类, 分为草、木、果及竹类。东晋戴凯之的《竹谱》共记载了 70 多种竹子, 为我国第一部园林植物专著。南北朝时期,

园林建设日益兴盛,花草树木成了造园不可缺少的主角。贾思勰《齐民要术》中也对园林树木的栽培进行了技术总结,有些方法沿用至今。

隋、唐、宋时期,我国花卉业进入了兴盛期。在《隋志·素问篇》有“清明次五日牡丹华”的记载,说明当时隋唐已有牡丹栽培。唐朝是我国封建社会中期的全盛时期,国际交流广泛,梅花、菊花和牡丹等东传日本。那时梅花、牡丹、菊花栽培日盛,白居易、张九龄、李商隐等名家均有诗吟颂。王芳庆、李德裕分别有《园林草木疏》、《平泉山居草木记》等著作。在宋代,植物已按用途分区栽培,形成了专门德景区,并引种了亚热带或暖温带的部分植物,并能进行大树移植。寿山艮岳主要景区中,有梅岗、蟠桃岭、玉霄洞、榴花岩、秋香谷、梅池、海棠川等,苑路也用花卉命名。宋代相关的花卉书籍也较多,如张洎的《洛阳花谱》、苏颂的《本草图经》、刘蒙的《菊谱》、陈景沂的《全芳备祖》等,对花木的颜色、瓣形、茎、叶、花、果、根进行描述,并对某些品种的培育与选择进行了描述。

明、清、民国时期,我国的花卉业进入了停滞期,主要原因是这个时期是封建社会的没落时期,社会各方面都受到了严重破坏,也影响了花卉业的发展。此时我国花卉品种资源大量外流到欧美等国,但同时国外的一些花卉品种也引入我国,对充实我国的花卉资源起到了一定的作用。明代有了我国第一部插花的专著《瓶史》,对如何插花、赏花及选择花卉进行了详细介绍。徐霞客著述的《徐霞客游记》中也记录了大量植物,包括一些珍奇的花卉,并对植物的垂直分布有了一定的认识。王象晋在《群芳谱》中记录了大量的观赏花卉,并对某些品种进行了分类。明代时期花卉栽培已进入了商品花生产,出现了养花专业户。清代的承德避

暑山庄和圆明园中种植了大量的观赏树木，陈 子的《花镜》一书中记载了栽花的月历、栽培总论、栽培各论 总结了我国劳动人民的花卉栽培经验，对花卉工作者有一定的参考价值。民国时期，我国部分地区建立了园艺试验场、植物园等，专门从事花卉生产和引种驯化工作，一些地区出现了专业化生产，如漳州的水仙花，菏泽牡丹等。这个时期主要花卉著作有陈植的《观赏树木学》、夏诒彬的《种兰法》和《种蔷薇法》、章君瑜的《花卉园艺学》、童玉民的《花卉园艺学》、周宗璜的《木本花卉栽培法》、李驹的《苗圃学》、陈俊愉、汪菊渊等的《艺园概要》等。

解放后，我国出现了一个暂短的恢复期，但1964年到“文革”结束，花卉的生产与科研等受到重创。粉碎“四人帮”后，我国的花卉业进入了一个新时期，各种学术会议不断召开、花展在各地纷纷举行，1984年我国花卉协会成立，从此我国的花卉业进入了有组织的行业发展轨道。目前我国在花卉生产技术、设备、管理、包装等方面与一些先进国家比较仍存在很大差距，但这种差距在政府、花卉工作者的共同努力下，会不断缩小，相信在不久的将来，我国的花卉业就会跻身世界前列。

三、保健花卉的应用

花卉不但可赏，有些花卉的花、叶、果可实用，屈原在《离骚》中载有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，《群芳谱》中有“凡妃菊诸品，为蔬，为粥，为脯，为粉，皆可充用”的记载，可见当时已把菊花当成食品来食用了。在古代的一些书籍中也记载了一些花卉食谱，可见我国食花有着悠久的历史。

除可食用外，一些花卉还具有药用功效，如菊花、金银花、木棉、牡丹等，食之有病祛病，无病健身。

有些花卉含有芳香物，挥发出的香气可抑制病菌的滋生，起到净化空气、消毒的作用；满眼绿色，满室清香，也可使人精神愉悦，疲劳顿消。

花卉保健的重要意义越来越得到人们的重视，我国保健花卉的栽培较为广泛。近年来从国外引进的保健花卉，如香蜂草、薰衣草、百里香等，也逐渐走入了寻常百姓家，保健花卉引领健康时尚的理念将会得到普及。

四、保健花卉的发展前景

随着生活水平的提高，人们越来越重视健康养生。保健花卉不仅具有一般花卉的观赏价值，而且具有特殊的食用和药用保健价值。在家中种植保健花卉，可以常“闻其气味，饮其汁液，食其果实”，能起到防病治病、强身健体、延年益寿的作用，对健康大有裨益。同时保健花卉也是探望长辈、病人时极好的礼品，比送普通鲜花更实在，更受欢迎，市场购买潜力极大，前景十分看好。

保健花卉可分为3类。一是防病治病类，消费对象为病人及广大的中老年朋友。主要品种有枸杞、银杏、绞股蓝、刺梨、百合、佛手、灵芝、墨西哥食用仙人掌等，均有各自不同的保健药用功效，有的可防癌，有的可防治糖尿病、高血压等；二是美容类，如芦荟、樱桃番茄等；三是益智类，如何首乌等。