



赵永华等
编著



养 生

花

卉

YANGSHENG HUAHUI

本书精选与家居

日常保健有关、并

且有很强观赏价值

的药用植物，向人

们普及一些常用的

中草药保健和栽培

知识，使人们在观

赏这些植物的同时

陶冶情操、愉悦身

心。

农村读物出版社



养生 花卉

赵永华 王华芳 张梦飞 张雪松
孙振元 张茜茜 凯撒·苏来曼
编著

农村读物出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

养生花卉/赵永华等编著, —北京: 农村读物出版社,
2001.8

(生活百味)

ISBN 7-5048-3481-5

I. 养... II. 赵... III. ①花卉—观赏园艺②花卉
—作用—健康 IV. S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 045375 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	李 娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京日邦印刷有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	3.5
字 数	120 千
版 次	2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	17.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

在20世纪末,人们日益认识到现代生活方式对环境和人类生存的严重挑战,在全球范围内掀起了“回归自然”浪潮,作为我国国粹之一的中医药开始受到西方国家的重视和认可。

我国应用中草药已有几千年的历史。据统计,我国药用植物、动物、矿物及从国外引进种养的药用资源约有12 000多种,这其中大部分为植物,约有11 000种。我国由于幅员辽阔,地形多变,植物资源异常丰富,是世界上生物资源高度多样化国家之一。这些植物资源不但作为中药对我国民族的发展延续起了很大作用,而且还有许多物种在演化过程中为适应环境形成了极具观赏价值的“奇花异草”。如兰科的石斛属植物,不仅是益胃生津、滋阴清热的良药,其花绚丽多彩,观后令人遐想不已;桔梗科桔梗属和南沙参属植物,其花冠侧视呈钟形,俯视呈星状,而且花期长,在开花季节,争奇斗妍的花朵像群星闪烁,使人领略到大自然的深邃;再如鸢尾科的许多植物,不但株形美观,其花或似蝶,或似鸢,或艳丽似火,是优良的庭院观赏或切花植物。

前言



为此,我们选择了一些与居家日常保健有关、并且有很强观赏价值的药用植物,编成《养生花卉》一书。一是向人们普及一些常用的中草药保健和栽培知识,二是对一些家庭常见病的治疗和康复提供方便,三是栽培这些植物的人们,可以在观赏这些植物的同时,能陶冶情操,愉悦身心。

本书选择的药用植物其繁殖材料一般很容易获得,在内容上以栽培和家庭保健应用为主,同时对观赏和历史渊源做了简介。书中部分古方为保持原貌,单位仍采用了非许用单位。

由于作者水平所限,对于书中存在的错误和纰漏,请广大读者批评指正。

编 者

2001年12月于北京



目 录

射干	6
番红花	10
鸢尾	13
马蔺	16
唐菖蒲	17
桔梗	20
丹参	23
芦荟	26
百合	31
萱草	34
玉簪	37
石斛	39
文殊兰	42



食用仙人掌	45
牡丹	48
芍药	54
菊花	58
紫菀	62
枸杞	64
金银花	66
金莲花	70
长春花	73
金边瑞香	75
三色堇	77
山茶花	79



目 录

月季	81
玫瑰	85
远志	88
人参	91
罗勒	94
西洋参	96
三七	99

红豆杉	102
半夏	105
半边莲	108
天南星	110



射干

射干原产我国，为鸢尾科多年生草本植物，别名蝴蝶花、扁竹、山蒲扇、乌蒲、凤翼、野萱

花、乌扇、金锁匙等，主要分布于湖北、河南、江苏、安徽等省。药用部位为其地下干燥根茎。《中华人民共和国药典》2000年版（一部）载：“射干性苦寒，归肺经。功效：清热解毒，消痰利咽。用于热毒，痰火郁结，咽喉肿痛，痰涎壅盛，咳嗽气喘。”

射干为多年生草本植物。射干不但是我国常用的中药材，而且其花朵艳丽，生长健壮，一次种植可开花数年，是一种优良的花卉植物，特别适合于配置多年生长花境和种植于庭园边角，还用作切花材料。



生长习性

射干喜阳光充足、气候温暖的环境，耐高温，35℃以上温度仍能正常生长。多生于山坡、草地、沟谷及小溪滩地。稍耐旱、耐寒，怕积水。适应性强，对土壤要求不严，以中性或微碱性为好。低洼地易积水烂根，不宜种植。





栽培技术

土壤的选择

家庭种植射干一般以盆栽为宜，条件许可也可地栽。

射干虽然对土壤适应性强，但地栽宜选择湿润、疏松、肥沃和排水良好的砂质壤土，施足基肥，翻耕20厘米左右。家庭盆栽选用一般市售的花土即可。



繁殖方法

射干的繁殖方法有种子繁殖和根状茎繁殖。

种子繁殖

家庭地栽按行距30厘米，作宽20厘米左右的高垄，在垄中间开沟将种子均匀地播入沟内，覆土5厘米左右，稍压后浇水；盆栽每盆栽种2~3粒种子，保1株苗即可。温度适合，播后15天出苗。苗高10厘米时地栽按株距20厘米定苗。栽后3年可收获地下根茎做药用。

根状茎繁殖

射干根状茎有数十枚根芽，生活力强。在挖射干时，可选无病虫害、色泽鲜黄的根状茎，按自然分枝切开作种栽。每个新种须带1个根芽和部分须根。边挖边选边切边种，栽深15厘米左右，每穴种2枚，其间距6厘米，芽头向上，填土压实。10天后即可出苗。若芽头呈绿色，可露出地面；根芽白色而短者可埋入土中。此法繁殖生长快，且保持品种纯，栽后2年即可收获地下根茎做药用。



生长管理小招

光照 家庭盆栽射干应将花盆放在朝阳的地方；地栽则应在向阳的地方种植。

施肥 射干喜肥，除施基肥外，家庭盆栽射干可以每年将盆土更换一次，也可施一些市售的花肥；地栽射干，可在春、秋季施草木灰、过磷酸钙等。

浇水 射干虽喜干旱，但在出苗期后保持土壤湿润，可加速生长。注意不要浇水过多，以防积水烂根。

病虫害防治

叶枯病 通常在8月上旬至9月上旬发病。发病时，叶部先出现黄色斑点，继而叶色发黄，甚至枯死。可用多菌灵可湿性粉剂1 000倍液喷洒2~3次。

射干眼斑病 一般在7、8月发生。发病时叶两面出现圆形或椭圆形病斑，直径2~8毫米，中央淡褐色，边缘褐色。可用波尔多液或65%代森锰锌可湿性粉剂600倍液喷洒防治。

锈病 秋季为害，叶片上出现褐色隆起的锈斑，成株发生早，幼苗发生晚。发病初期喷95%敌锈钠400倍液，7天一次，连喷2~3次，有效果。

射干钻心虫 又名环斑蚀夜蛾，5月上旬为害叶鞘，可用90%敌百虫800倍液喷洒。

地下害虫 主要是蛴螬、蝼蛄、地老虎等，常为害根茎。防治方法：可在栽前用25%西维因每平方米10克左右与细土拌匀翻入土中；害虫严重时可用80%可湿性敌百虫粉剂800~1 000倍液喷洒；成虫发生时期，可用黑光灯、马灯、电灯诱杀，灯下放置一个内装适量水和煤油的容器或糖蜜诱杀器，效果更佳；人工捕捉。





收获加工

射干一般在秋季收获。种子繁殖3年收获，根茎繁殖2年即可收获。若在家庭做观赏用，只要植株生长正常，可连续多年开花。采收的射干地下根茎，洗净泥土，剪去茎叶残基和须根，晒干即可药用。



射干的保健应用

射干对家庭常见病的治疗作用：

◆ **治疗慢性支气管炎** 射干根茎磨粉，水提浓缩或浸膏，加淀粉压片，每片含浸膏0.25克，每日服2次，每次3~6片。

◆ **治疗慢性咽喉炎** 射干150克加入300克猪油中，文火煎射干至焦黄色，去药渣、冷却成膏，每次1匙，每日4~5次含服，连用1个月。

◆ **治疗喉痹** 射干15克，蜂蜜30克。先将射干用水煎取浓汁，再兑入蜂蜜调匀，内服，1日1~2次。

◆ **治疗水田皮炎** 射干450克加水适量，煎煮1小时后，过滤加食盐120克，保持药液温度在30~40℃之间，洗擦患部。

◆ **治疗腮腺炎** 鲜射干30克加醋30毫升。将射干捣成泥状，加醋调匀，每日外擦患处6次。

◆ **治疗红痢、白痢** 鲜射干50克，糖适量，水煎服。

◆ **治疗乳糜** 方法一 射干15克水煎后加入白糖适量，1天分3次服。

方法二 病程长、体壮者用量20~25克，病程短、体弱者用12~15克射干，水煎煮，1天3次。



番红花

番红花 (*Crocus sativus*) 别名西红花、藏红花，系鸢尾科番红花属植物，以柱头及花柱上部入药。性温味辛。有活血化瘀、消肿解郁止痛、养血通经等功能。欧洲民间用于治疗哮喘、百日咳等症。

番红花叶丛纤细刚劲，花朵娇柔优雅，花色有白、紫、橙等，具特异芳香，是点缀花坛和布置岩石园的好材料，也可盆栽供室内观赏。



生长习性

番红花喜温暖湿润气候，怕炎热，较耐寒，冬季-10℃下能安全越冬。秋季开花时，以14~20℃气温为宜。番红花在不同的生长发育阶段，对环境条件有不同的要求。该植物以球茎“休眠”的形式度过干燥炎热的夏季，然后在凉爽的秋天和南方温暖湿润的冬季开花生长。番红花的生长需要充足的阳光，在长光照和适宜的温度条件下，能促进新球茎的形成。番红花生长需要充足的养分和水分。肥沃的土壤是植株生长的基础。番



红花的肥料主要用在球茎膨大前的植株营养生长期，施肥迟则效果差。番红花开花需要一定的空气湿度，一般要求空气相对湿度保持在80%左右。



栽培技术

土壤的选择 参照射干部分。

番红花可地栽或盆栽。栽种时间选择应有利于冬前植株生长和次年新球茎肥大。在长江下游地区适宜栽种期为10月下旬至11月中旬。地栽株行距10~15厘米，深5厘米。将球茎芽头向上，并轻轻压入土中，覆土5~6厘米，宜浅不宜深，以芽头露出土面为准。浇定根水，保持土壤湿润，1个月左右即可出苗。盆栽时的栽种深度为8厘米，盆土保持半干半湿。



管理小招

光照 家庭栽培番红花，在盛夏季节尽可能保持阴凉（24~27℃），防止强光照射，经常通气，以创造阴凉环境。

番红花从9月下旬至11月开花，在花芽伸长的同时，侧芽也逐渐萌芽，需及时将侧芽掰除。除芽能使球茎中的养分和水分不过多地消耗，利于开花。除芽应及时和多次进行，一般见侧芽长1厘米左右时即可摘除，留下粗壮的花芽。一般20~30克以上球茎留芽2~3个。

施肥 番红花需肥主要靠基肥，盆栽可以选择市售的花肥。追肥主要施用在冬前。

浇水 番红花栽种后需要随即浇灌，以利球茎发根和植株的生长。翌年春天新球茎膨大期间，需要保持土壤湿润，防止干旱。但必须排除积水，以免球茎腐烂。





病虫害防治

腐败病 球茎出土后的主芽呈黄色或棕褐色，严重时为暗红色，并产生水渍状黏性物质，随后整芽腐烂。

防治方法 地栽发现病株及时拔除，并在穴中撒石灰粉消毒。盆栽栽前对盆土消毒，或对罹病植株喷 75% 百菌清 500 倍液。

花叶病 发病植株叶片卷曲、畸形，或表现花叶症状，出现褪绿，黄斑；病株明显矮小，全株提早黄枯，球茎瘦小，逐年退化，花产量下降。

防治方法 选用无病植株的球茎种植。

菌核病 为害球茎和幼苗。贮藏球茎必须剔除受伤或有病球茎；对病株可用 50% 托布津可湿性粉剂 500 倍液喷洒。

蚜虫 用 40% 乐果乳剂 3 000 倍液或 50% 灭蚜松乳剂 1 500 倍液防治。

收获加工

家庭培养番红花时，在花期可把柱头摘下来晾干。一般采收期在 11 月，番红花开花，需及时采花，及时加工。摘取雌蕊的红色花柱及柱头供药用。



番红花的保健应用

番红花是治疗妇女病的良药，其有效成分不在花冠上，而在花心内分杈的血红色柱头内。在维吾尔药中，番红花被视为“药中之王”，称为“再伯尔”。据统计，40% 的维药处方含番红花，新疆的南疆地区很多维吾尔族人把“番红花”当茶一样做饮料。经论证考查，番红花在治疗由于脑病引起的半身不遂疾病方剂中，已成为君药。

“青稞虫草酒”是以青藏高原特有的冬虫夏草、番红花、枸杞等名贵药材为原料，配入优质青稞酒酿制而成，能保肾壮阳、益精养血、延年益寿。





鸢尾



鸢尾 (*Iris tectorum*) 为鸢尾科鸢尾属植物, 别名蓝蝴蝶、祝英台花、土知母、铁扁担、扇把草、蛤蟆七等, 根茎在中药中称为“川射干”, 做药用。在法国, 人们视鸢尾花为国花。鸢尾花为蓝紫色, 花形似翩翩起舞的蝴蝶。鸢尾花开的季节, 仿佛一只只蓝色蝴蝶飞舞于绿叶之间。由于鸢尾花大, 花色明亮, 形似蝶和鸢, 雅致奇特; 叶丛青翠碧绿, 剑形, 秀丽美观, 所以备受人们的青睐, 是优美的盆花、切花和花坛用花。近年来, 对鸢尾切花的需求量逐渐增大。



生长习性

鸢尾的耐寒力很强, 冬季地上植株枯死后, 地下部分在零下 40℃ 的气温下, 也能安全越冬。鸢尾对土壤要求不严, 在排水良好和适度湿润的土壤中生长良好, 不耐阴。地下的根茎扩展能力强, 能使株丛逐年扩大。





栽培技术

土壤的选择

鸢尾适合在碱性土中生长，在酸性土中生长不良。因此在庭院中地栽或家庭盆栽时，必须施入石灰来中和土壤中的酸。

繁殖方法

用根茎繁殖。可选2~3年生植株的根状茎，将根茎横切成段，每段上2~3芽，栽植于园土或花盆中。栽鸢尾时应将根茎平放，深度不得超过5厘米，否则易腐烂。保持土壤湿润，但浇水不宜过多。栽得不要过于稠密，株行距应保持在50厘米以上。栽种前一次施足底肥，可以维持多年不必追肥。



鸢尾的保健应用

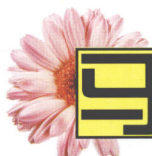
鸢尾对家庭常见病的治疗作用如下：

◆ **治疗哮喘** 鸢尾根茎30克，鸡蛋2个，共煮至蛋熟，去蛋壳，再煎约1小时，弃去药渣，一天分2次食蛋服汤。

◆ **治疗肝硬化腹水**
(1) 鸢尾根茎1段（约2厘米长），加少量开水，磨取浓汁内服。若服后腹泻不止，喝一碗冷稀粥即止。(2) 鲜鸢尾根10克，同适量开水研磨，取汁，内服。

◆ **治疗小儿发热、抽搐** 鸢尾根茎5克，水煎，取汁，一日分3次服。





马蔺



马蔺，别名马兰、马莲等。为鸢尾科鸢尾属多年生草本植物。药用主要是马蔺子，为马蔺成熟的种子，花和种子入药，马蔺种子中含有马蔺子甲素，可作口服避孕药。

产吉林、内蒙古、青海、新疆、西藏。生于荒地、路旁及山坡草丛中。马蔺春天开花，淡蓝紫色，清幽淡雅，具有较高的观赏价值。



生长习性

马蔺耐盐碱、耐践踏，根系发达，可用于水土保持和改良盐碱土。



栽培技术

可参照鸢尾栽培技术，此处不再赘述。



马蔺的保健应用

马蔺子的皮中含有马蔺子素等，马蔺子素有显著放射增敏作用。马蔺子的家庭保健可用于治疗食积胃痛，方法是用马蔺子（炒）15克研为细末，早晨空腹时服下。

