

王昕 胡丰 ◎主编

有益健康的 88种花草

跟老中医学养花，呵护全家健康

★★★
2枚种植标签
及果花网
5元提货券

超值赠送



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

有益健康的 88种花草

王昕 胡丰 ◎ 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

有益健康的88种花草 / 王昕, 胡丰主编. — 北京: 电子工业出版社, 2014.5
ISBN 978-7-121-22679-3

I. ①有… II. ①王… ②胡… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053306号

责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 田 娜

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 8 字数: 269千字

印 次: 2014年5月第1次印刷

定 价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

有益健康的 88种花草

王昕 胡丰 ◎ 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

有益健康的88种花草 / 王昕，胡丰主编. — 北京：电子工业出版社，2014.5
ISBN 978-7-121-22679-3

I. ①有… II. ①王… ②胡… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053306号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：田娜

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开本：889×1194 1/24 印张：8 字数：269千字

印次：2014年5月第1次印刷

定价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



“一花一世界，一草一须弥”，自然界中的花花草草，看似寻常普通，可若是深究起来就会发现：离了它们，我们当下的世界便不复存在。且不说它们能调节气候，控制大气水循环、维护地球生态平衡，单从对人类自身来讲，它们的益处也是不可胜数的：可观、可食、可用，既能调节人的心理健康，又能调理生理机能；既能进入普通人家的膳食菜谱，又可进入医家的特殊药方；既美化环境，又让人心情愉悦；不仅吸尘纳垢、净化空气，还能提升人们的审美情趣和品位，为众多艺术家提供源源不断的创造灵感。不夸张地讲，离了花草，也就没有我们人类。

在这个贪婪与欲望横行的年代，请爱护花草，善待自然。从自己做起，从身边做起，在自己力所能及的范围里开始改变周围的环境，开始养花种草。“勿以善小而不为”，一个小小的善举，受益的不仅是他人，更是自己。也许在办公室里摆上一盆小小的吊兰，就可消除打印机或复印机的无形排放物对你和周围同事的伤害。

每个生命都是一段不可复制的传奇，每一种花草都有其独特的功效。本书从千百万种植物中精选出了88种植物加以介绍。之所以选这88种，是基于以下几点标准：一是功效显著，对人体健康有明显的益处；二是常见，方便大家购买或采集；三是莠养简单，基本无须太费心思打理。本书详细介绍了花草的几项重要作用，有利于提高大家对绿植重要性的认识，同时也介绍了一些花草养护的基本常识，方便大家日常护理。

我们一直在提倡关注环境，关爱他人，希望这不仅仅停留在口头上，而是付诸于行动之中。就让我们从养花种草开始吧！希望我们每个人都能拥有满目青翠、一室幽香。与读者诸君共勉！

参与本书编写的人员还有王学明、商芬霞、于富荣、刘红梅、于富强、王春霞、于凤莲、王勇强、曹烈英、于国锋、刘子嫣、韩珊珊、安雷、鹿萌、张璟、刘蕊、齐丽丽、周璇、覃思正、田伟娟、王翰墨、万珊、苏文雅、刘欣、刘玫、张秀梅，在此一并表示感谢。

目录

Contents

第一章 花草的环保及保健作用

养花种草，美化环境，有益健康·····	10
花草环保之净化空气·····	11
花草环保之监测环境·····	12
花草保健之改善心理亚健康·····	13
花草保健之花香与健康·····	14
花草保健之食用药用·····	15

第二章 花草养护的基础知识

花草中的“毒美人”·····	17
卧室之不宜花草·····	18
改善瓷盆透气性的方法·····	19
花草种子的消毒方法·····	20
水培花草的注意事项·····	21
“绿色”肥料DIY·····	22
叶面施肥的注意事项·····	24
要想花草好，定期换盆少不了·····	25



巧给盆栽松土除草·····	26
要想花草不生病，通风透气是关键·····	27
如何制作培养土·····	28
改良土壤酸碱度的方法·····	29
不宜向叶片洒水的花草种类·····	30
不同时期花草对水分的要求·····	31
花草缺水巧判断·····	32
长期浸盆的害处·····	33
受涝花草的急救法·····	34
提高花草加湿功能的小妙招·····	35

第三章 88种花草轻松养

芦荟——浮生一味平添美，出世无容也尚嘉·····	37
吊兰——忍犯冰霜欺竹柏，肯同雪月吊兰荪·····	38
虎尾兰——并非假披虎皮装，灵光一动现金边·····	40
人参榕——虬枝苍劲一盆榕，盘根错节态从容·····	42
万年青——四季常青不老树，红果绿叶报祥瑞·····	44
常春藤——一藤一蔓满室春，不闻车鸣嗅花香·····	46
龟背竹——鹤龄龟寿春犹在，不见当年梦里人·····	48
富贵竹——碧叶水竹赠富贵，青春韵景怡雅情·····	50
鹤望兰——彩羽簇开迎风舞，引颈鹤望远峰巅·····	52
绿萝——摇曳绿萝金缕带，丹青传得妖娆态·····	54
白鹤芋——白鹤一去不复返，空余佳人香魂散·····	56
发财树——恭喜发财乃口彩，除尘去垢是实在·····	58
碰碰香——何愁芬芳无人识，有缘轻触自可闻·····	60



目录

文 竹——狼毫徽墨千幅卷，难绘似云文竹轻·····	62
铁线蕨——翠叶娇滴意蕴传，茎脉似铁亦安然·····	64
兰 花——空谷幽兰压群芳，香气已越万重山·····	66
石 斛——救命仙草数道家，大慈大悲现佛堂·····	68
仙人掌——仙人挥掌群山起，丛老卷绿枝枝连·····	70
生石花——有心栽花花不开，雕石生花花常开·····	71
香雪兰——冰雪也染兰花香，一缕春风破寒冬·····	72
含羞草——顾影谁怜风拭泪，卷帘素面为君羞·····	74
金 橘——一簇金珠落枝头，疑似不老长寿丸·····	76
观赏辣椒——鲜果艳丽玲珑俏，赏食当属彩色椒·····	78
火 棘——银幔映衬串串红，谁家烛火彻夜燃·····	79
玉 簪——玉簪坠地无人拾，化作江南第一花·····	80
仙客来——皎洁月下会仙客，犹见嫦娥白兔来·····	82
凤仙花——驾凤仙人停步看，原是医家采药中·····	84
康乃馨——春归幽谷始成丛，地面纷敷浅浅红·····	86
水 仙——仙姿疑是洛妃魂，月佩风襟曳浪痕·····	88
风信子——窗前绿暗风携路，丁丁小伞随风去·····	90
百合花——百年好合梦虽远，任凭人间雨凄凄·····	92
八仙花——暗波涌动醉八仙，只解人间疾与苦·····	94
大丽花——貌似牡丹颜甚丽，性如金菊傲临风·····	96
长寿花——长寿枝头花万朵，宽叶短梗萼千旋·····	97
海 棠——淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕·····	98
向日葵——纵有尾生抱柱信，不若矢志向朝阳·····	100
玫 瑰——春藏锦绣风吹拆，天染琼瑶日照开·····	102
月 季——一年四季花不断，娇颜始从春季来·····	104
蔷薇花——水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香·····	106

茉莉花——一卉能薰一室香，炎天犹觉玉肌凉·····	108
昙花——昙花展妍酬知己，欲诉花魂终无语·····	110
菊花——待到秋来九月八，冲天香阵现南山·····	112
牡丹——花开花落自有时，铮铮风骨笑东风·····	114
芍药——仙杖香挑芍药花，凑成篮子好采花·····	116
杜鹃花——听闻当年泣血声，换来今日映山红·····	118
迎春花——乍暖还寒迎春风，一枝开在百花先·····	120
凌霄花——直绕枝干凌霄去，犹有根源与地平·····	122
金银花——金银两宝结姊妹，处处疗疾岁岁康·····	124
牵牛花——晓雨微微洒物华，牵牛初发傍墙花·····	126
美人蕉——照眼花明小院幽，最宜红上美人头·····	128
郁金香——兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光·····	130
鸢尾花——神女花都鸢尾秀，圣灵皇室鸽翎涵·····	132
虞美人——香魂夜逐剑光飞，碧血化为原上草·····	134
三色堇——宛若灵猫扮鬼脸，恰似彩蝶舞翩翩·····	136
鸡冠花——禁奈久长颜色好，绕阶更使种鸡冠·····	138
龙胆草——心平还珠蛇为娘，心贪刺胆蛇吞相·····	139
勿忘我——一寸相思千万绪，唯愿君心似我心·····	140
藿香蓟——信手拈来细辨识，平凡背后有玄机·····	142
南天竹——绿里间红色更艳，严冬室里春意浓·····	144
石菖蒲——独持菖蒲竹叶杯，异香辟秽化痰浊·····	145
薰衣草——风暖微熏香魂醉，紫衣嫦娥步蹒跚·····	146
满天星——花好还要绿叶持，高洁淡雅满天星·····	148
迷迭香——花香四溢祛污秽，清神醒脑增忆力·····	150
秋葵——炊稻烹火食秋葵，绿滑脆爽美人指·····	152
佛手——至廉至洁保自好，空手归来总是香·····	154

目录



目录



梅 花——雪虐风号愈凛然，花中气节最高坚.....	156
山茶花——唯有山茶殊耐久，健康平安一身轻.....	158
梨 花——忽如一夜春风来，千树万树梨花开.....	160
桃 花——桃馨闻处起相思，摘得芳心第几枝.....	162
木 槿——朝开暮落木槿花，日日不觉泛青春.....	164
栀子花——玉质冰洁无暑意，香花郁郁本清心.....	166
荷 花——不染淤泥本质洁，清香远溢舒脾.....	168
石榴花——浓绿万枝红一点，动人春色不须多.....	170
夜来香——借问香气何时香，花枝遥指夜来香.....	172
丁 香——串串白花连心结，缕缕幽香竞相开.....	173
桂 花——广寒一点桂花香，嫦娥不悔偷灵药.....	174
鸡蛋花——白冠黄心鸡蛋花，沁人心脾醉芬芳.....	175
菜豆树——天涯地角有穷时，唯有幸福无尽处.....	176
含 笑——百步清香透玉肌，满堂皓齿转明眉.....	178
代代花——闻香品花观没果，翌年春季再回青.....	179
柠 檬——消烦清脑健君胃，益母增颜当计功.....	180
木芙蓉——千林扫作一番黄，只有芙蓉独自芳.....	182
橡皮树——神象护主真义在，转世为树普众生.....	184
黄 杨——袖珍不减当年勇，根叶茎干全入药.....	185
苏 铁——铁树开花非罕事，治病疗疾无难事.....	186
五针松——姑苏城外寒山寺，五针松苍樱花红.....	188
龙血树——天生我材必有用，不才树中有真才.....	190
薄 荷——薄荷花开蝶翅翻，风枝露叶弄秋妍.....	192

花花草草，不仅让我们亲近自然，更美化了周边环境，净化了空气，同时也促进了我们的身心健康。



第一章

花草的环保及保健作用





养花种草，美化环境，有益健康

随着周遭环境越来越令人失望，越来越多的普通百姓开始切身感受到环保的重要，同时对身边的花花草草也越来越有兴趣。尤其是对那些生活在钢筋水泥丛林里的城市人来讲，养花养草不仅可以美化环境、净化空气，同时还能为家居生活平添许多乐趣，最主要的是这些花花草草还有益于我们的身心健康。

✿ 在家中养些花草，它们进行光合作用时，会吸收空气中的二氧化碳，释放出氧气，因而可以持续净化室内空气。人们呼吸到新鲜的空气，自然有益于身体健康。

✿ 除了净化空气，许多花草还能有效防病防噪。例如，吊兰、常春藤等能高效吸附甲醛、苯等有害物质；紫薇、茉莉、柠檬等5分钟就可以杀死白喉菌和痢疾菌等原生菌；几乎所有的绿植都能有效吸附噪声，在阳台或临街的窗口放些大叶的花草，可有效降低噪声，让人的心境变得平和。

✿ 养花种草，还可以美化我们的居住环境。比如在客厅，可以养一些高贵大方的植物，如水仙、海棠、兰花、君子兰等，以显示客厅作为会客场所需要的庄重感。现在有不少房屋的结构是客厅连着餐厅，这时可选用悬垂绿萝、洋常春藤、吊兰等植物作为间隔，以增加美观性。卧室可放置小型的盆花，以营造恬静舒适的气氛。书房重在雅致宁静，可在书桌上摆一盆文竹，在书架上方靠墙处摆盆吊兰。

✿ 养花还是一种休闲保健方式。自己亲自动手养几盆喜欢的花卉，既可以放松心情、缓解紧张情绪，又能够消除疲劳、活动筋骨。

✿ 无论是花卉还是观叶类草木，用心欣赏它们，就会发现它们与众不同的美感，从而潜移默化地提升自己的鉴赏水平和审美层次。

花草环保之净化空气

花草能有效净化空气、改善环境，这早已是公认的事实。花草净化空气，有的是通过茎、叶表面气孔吸收空气中飘浮的污染物，有的是通过根系的代谢降解来清除空气干湿沉降所形成的污染物。下面给大家介绍一些可居家常备的用来净化室内空气的花草：

- ✿ **甲醛克星——吊兰和皱叶薄荷。**其中，皱叶薄荷又被称为吸毒草。有关检测报告显示，吊兰和皱叶薄荷对室内装饰材料裂变出来的有害气体，如甲醛、氨气、苯、氡气、二氧化硫等，具有很强的吸收作用。
- ✿ **负离子制造机——虎皮兰。**当开启电视或电脑时，室内对人体极为有益的负离子就会迅速减少，而虎皮兰能够增加室内空气中的负离子浓度。虎皮兰肉质茎上的气孔白天关闭，晚上打开，在吸收二氧化碳的同时，大量释放富含负离子的氧气。
- ✿ **异味吸收器——绿萝。**家居生活中的清洁洗涤剂气味和油烟会影响人的身体健康，而绿萝则能有效吸收这些异味，清除其中的有害气体。
- ✿ **天然加湿器——箭叶芋。**箭叶芋叶子宽大、茂盛，可以提高室内空气湿度，并吸收大量的甲醛和氨气，是非常流行的室内吊盆植物，有“天然加湿器”的美称。
- ✿ **苯的“天敌”——常春藤和铁树。**这两种植物能去除香烟、人造纤维中释放的苯的80%。苯被吸收后，会被转化成对人体无害的气体排出，这一进一出便起到了净化空气的作用。
- ✿ **氧气制造机——冰雪常春藤。**一般的常春藤是碧绿的，而冰雪常春藤则长着白色花边，远远望去，白绿相间，有如冰雪覆盖下的绿叶。它是吸收二氧化碳、制造新鲜空气的能手，能够有效提高室内空气质量。
- ✿ **空气污染警报器——芦荟。**芦荟本身具有很强的吸收甲醛、一氧化碳、二氧化硫的功能。当空间内的污染空气浓度超过芦荟的吸收能力时，它的叶子就会出现黑褐色的斑点，所以说它是天然的空气污染警报器。

花草环保之监测环境

养花之人，最担心看到花草“生病”。但换个角度来看，花草“生病”未必是件坏事。花草远比人类对环境敏感。家里的花草“生病”了，罪魁祸首可能就是室内的空气。因而，我们一方面可以巧用花草来监测居住环境，另一方面可以用花草来净化空气、改善环境。

可以用来监测空气质量的花草有很多。例如，虞美人对硫化氢反应极其敏感，桃花是监测硫化物、氯气排放的良好指示植物，而梅花具有监测甲醛的作用等。再比如，美人蕉、彩叶草、牵牛花等花草，对二氧化碳极为敏感，一旦室内二氧化碳超标，这些植物的叶片就会呈暗绿色，并且伴有水渍状斑点，叶子干枯后还会呈现灰白色。要有效解决室内二氧化碳超标的问题，同样可以依靠花草，如仙人球、芦荟、龟背竹、蟹爪兰、绯牡丹、火炬凤梨、酒瓶兰等都有吸收二氧化碳的功效。

下面就来介绍几种常见的监测室内污染的花卉和对应排除污染的花卉。

❀ 对二氧化氮敏感的花卉有：矮牵牛、杜鹃、鳶尾、扶桑等。超标后植物的症状是：中部叶子的叶脉间出现白色或褐色不定形斑点，并提早落叶。

能有效吸收二氧化氮的花卉有：石榴花、月季、小薜荔、仙人球、山茶花、木槿、月季、紫薇、米兰、文竹等。

❀ 对臭氧敏感的花卉有：白粉藤、秋海棠、香石竹、菊花、万寿菊等。超标后植物的症状是：叶表蜡化，出现坏死斑点，植株变白或变褐，叶子呈现红、紫、黑、褐等颜色，并提早落叶。

能有效吸收臭氧的花卉有：石榴花、白掌、常春藤、垂叶榕、四季兰、报岁兰、梅花、月季、紫薇、橡皮树、菊花、美人蕉、向日葵、山茶花和凤尾兰等。

我们的居住环境因为用途不同，所以装修材料可能也不相同，空气污染物质也就不尽相同。对此，我们可以根据实际情况选择不同的监测花卉和净化植物。



花草保健之改善心理亚健康

花是美的象征，不仅能美化环境、改善空气质量，还能有效改善人的心理亚健康状况。研究表明，种花赏花能给人带来幸福感。种花的过程就是一个修身养性的过程。花卉通过颜色、气味、形态等来影响人的各种感官，激发人们的内在情感，进而引起深层次的心理变化。

城市生活节奏快、压力大是客观事实，所以当感到压力巨大或是生活不如人意时，不妨从改变居室环境入手，用花儿把我们的家装点起来。医学研究发现，居室里摆放鲜花，可以减轻人的压力与焦虑感，而且还能帮助人们迸发灵感，因为种花赏花带来的良好情感体验远不止一两分钟那么短暂，相反，这种美好感觉会持续相当长的一段时间。

不同的花能够给人带来不同的心理感受，所以有“花香物语”一说。下面介绍几类花卉给人们带来的不同心理效力。

-  **第一类：大朵鲜花。**牡丹、芍药、月季等花朵较大、色彩较突显的花卉，能激发人的创造力，活跃思维，减轻疲乏，振奋精神，从而提高工作效率。
-  **第二类：小朵鲜花。**薰衣草、康乃馨、雏菊等小朵的鲜花，可以平复心情、放松紧张神经，从而减轻压力。这类花卉可以起到安神定气的作用，避免人际冲突。
-  **第三类：色彩艳丽的鲜花。**大丁草、非洲菊等色彩艳丽的花，能给人带来强烈的视觉冲击，从心理学来讲，强烈的视觉冲击能促进记忆力的提高，增强人的认知能力。同时，还可以激发信心，鼓起人们表达的勇气。
-  **第四类：色彩淡雅的鲜花。**荷花、百合、菊花、栀子花等色彩较淡雅的花卉，可以使人心态平和，增强幸福感。

此外，养花种草还会给人们带来极大的成就感。见证生命奇迹的过程，更是对自我肯定的过程，相信这种感觉会令所有人为之动心。



花草保健之花香与健康

人们或许会有这种感觉：在一个洋溢着花香的地方，心情会变得清爽愉悦。那么，为何花香会有如此奇效呢？

事实上，花香是由数十种挥发性化合物汇集而成的，其中就包括芳香族物质，例如酯类、醇类、醛类、酮类和萜烯类等物质，而这些物质能刺激人体的呼吸中枢，从而促进人体呼吸代谢。充分呼吸代谢，能够加快大脑的氧供应，使人保持较长时间的旺盛精力。一般来说，花草繁茂的地方，空气中的负离子也相对较多，负离子可以调节人的神经系统，促进血液循环，增强免疫力和机体活力等。

有科学家发现，不同人的嗅觉对不同花香的敏感度也不一样，某些人就对某类花香特别敏感。据此，有健康专家建议：针对不同人群进行定向的“芳香治疗”，也就是依据人们不同的需要来选择不同的花卉品种，对慢性病患者进行专项“养疗”。比如，利用蔷薇、百合、豌豆花的香气来让人松弛神经、减轻精神紧张、解除疲劳感；而丁香花的花香则特别适宜急躁、压抑的人群，它可以使这类人变得沉静、轻松起来；菊花香中含有菊油环酮、龙脑等挥发性芳香物，可以用来减轻头痛；而薄荷的气味则可以让人的思维变清晰、反应变灵敏。

我国传统中医理论也早就注意到了花香的特别效用。比如，根据中医解释，茉莉花香具有理气、解郁、辟秽、和中之效，常闻此香，可减轻头晕目眩、鼻塞、中暑等不良症状；丁香花杀菌和净化空气的能力很强，具有祛风、散寒、理气、醒脑作用，对牙疼也有一定的疗效；等等。

当然，任何事物都讲究一个度。一般来讲，花香过于浓郁，空气中的氧气含量就会相对降低。处在这种环境中，心肺功能欠佳的人，尤其是心肺疾病或呼吸系统疾病患者，就容易出现头痛、头晕、恶心等症状。因此，闻花香也不是多多益善，应该因人而异。