

园艺家

Horticulture Home

减压疗法

Issue
4

「和谐家园」

听，
花开的声音

我的「三台」花园生活

「减压植物」

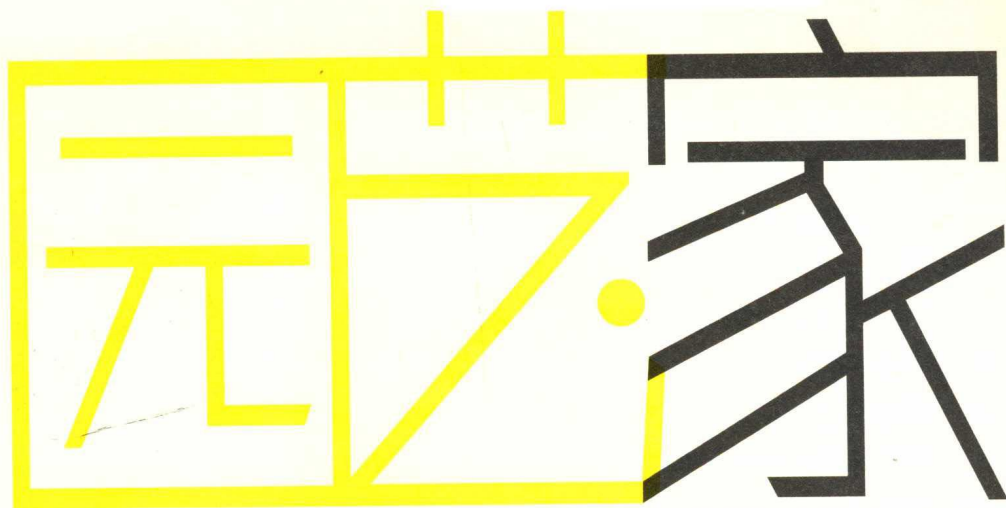
清凉醒脑 沁人心脾

——领略薄荷别样的韵味

稿

休转型期，试用园艺疗法

——伺花弄草，生活更充实



Horticulture Home

减压疗法

Issue
4

图书在版编目 (CIP) 数据

园艺·家. 4 / 凤凰空间·华南编辑部编. — 南京:
江苏人民出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-214-08778-2

I. ①园… II. ①凤… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 226638 号

出版人 - PUBLISHER 孙学良

主编 - EDITOR IN CHIEF 段建姣

执行主编 - EXECUTIVE EDITOR 刘锦红

编辑记者 - REPORTERS 花开四季

特约撰稿人 - CONTRIBUTORS 王朝红 康振强 花小宝 二木 李春燕 香草栀子

美术编辑 - ART EDITORS Echo Kylie Chen

联系地址 - ADDRESS 广州市天河区海文路 9 号 3201 室

联系方式 - CONTACT US 020-37303738 020-66636690

电子邮箱 - EMAIL huanan@ifengspace.com

编委会委员 (按拼音顺序) - EDITORIAL BOARD 黄祖珍 欧阳荣基 张德扬 祝剑

园艺·家 ④

凤凰空间·华南编辑部 编

责任编辑 蒋卫国

特约编辑 刘锦红

责任监印 彭李君

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

天津凤凰空间文化传媒有限公司

销售电话 022-87893668

网 址 <http://www.ifengspace.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京建宏印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 5

字 数 48 千字

版 次 2012 年 11 月第 1 版

印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-214-08778-2

定 价 35.00 元

(本书若有印装质量问题, 请向销售部调换)

版权专有 翻版必究

技术支持单位 (按拼音顺序) - TECHNICAL SUPPORT 广州汉意堂软装公司 惠州尚宜园艺
三力园艺有限公司 新力盆栽花卉有限公司 怡华 (中德合资) 园艺有限公司



377929



Contents

DECOMPRESSION PLANTS 减压植物



REFRESHING YOUR MIND

06 清凉醒脑 沁人心脾——领略薄荷别样的韵味

BEAUTY YOURSELF WITH ROSELLE

10 植物中的“红宝石”——天然美容佳品洛神花

EVER-GREEN GEM FLOWERS

12 室内绿色装饰的佳品——永不凋谢的宝石花

HOME FURNITURE 和谐家园



HEY, THE FLOWERS ARE BLOOMING

16 听，花开的声音——我的“三台”花园生活

DANCING WITH FLOWERS

20 百花尖上轻飞扬——2012香草花园赏花记

MINI “OASIS” ON THE TERRACE

24 露台上的小小“绿洲”

INSPIRED LOHAS GARDEN

28 园中有景皆入画——手留余香的乐活花园

FEATURE 专题



NATURAL BEAUTY CREATES LIFE BEAUTY

32 再现自然美和展现生活美——插花艺术

SPECIAL 特稿



ADMIRATION AND IDENTIFICATION OF PLANTS

38 慧眼观赏与辨识植物

DO SOME GARDENING & ENRICH YOUR LIFE

42 退休转型期，试用园艺疗法——伺花弄草，生活更充实

CASUAL PRIVATE LAWN

44 快乐休闲的私属地——草坪

THE RECYCLE OF WITHERED FLOWER

48 落花不是无情物



DO SOME GARDENING & ENRICH YOUR LIFE

退休转型期，试用园艺疗法——伺花弄草，生活更充实



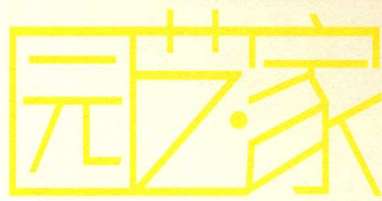
HEY, THE FLOWERS ARE BLOOMING

听，花开的声音——我的“三台”花园生活



RELEASE YOUR PRESSION BY EUROPEAN STYLE RED

POT 把幸福装进去，把压力倒出来——具欧式风的红陶罐



Horticulture Home

Issue
4

PRODUCTS 锦上添花

THE MOST DECOMPRESSION ORNAMENTS

50 最具减压作用的装饰小品

RELEASE YOUR PRESSION BY EUROPEAN STYLE RED POT

54 把幸福装进去，把压力倒出来——具欧式风的红陶罐

WOODEN GRATING COMPANYING WITH PLANTS

58 多情的草花恋上沉稳的木格栅

ORGANIC FERTILIZER, WORMCAST

60 蚯蚓粪是金不是土——一种可以直接用于栽培的有机肥

FASHION PLANT DECORATED IRON CAGE

62 简约时尚的“束缚”——用绿植装饰铁艺笼子的梦

RATTAN CHAIR, HIGH TEA TIME

64 下午茶时光——“藤大师”渐成家装风向标

DIY-LESSONS DIY课堂

ELEGANT SUCCULENTS

68 优雅的艺术美——多肉植物画框

PLANT SUCCULENTS IN THE EGG SHELL

70 世事无奇不有——鸡蛋壳里长出多肉植物

VIETNAM SPINACH CUTTAGE

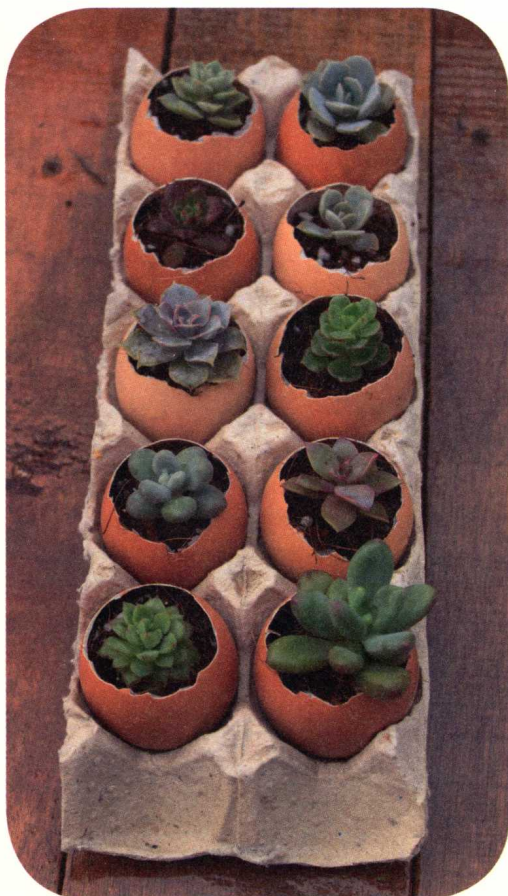
72 健康蔬菜自己种——潺菜扦插繁殖

LEAF CUTTING OF GLOXINIA

74 叶落生根托起新希望——大岩桐的叶插繁殖

YOUNG-KEEPING ROSE JAM

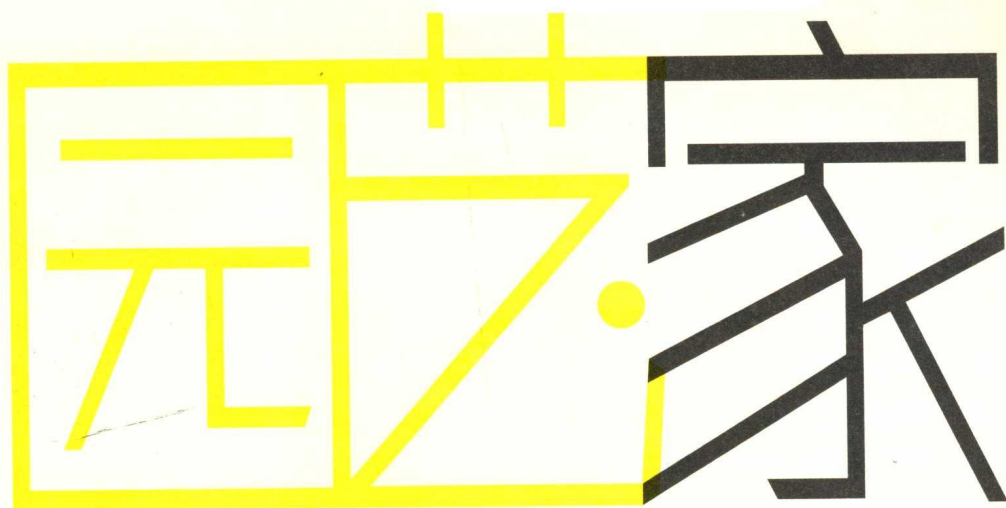
76 青春永驻的“魔法师”——巧手制作香甜四溢的玫瑰酱



PLANT SUCCULENTS IN THE EGG SHELL

世事无奇不有——鸡蛋壳里长出多肉植物





Horticulture Home

减压疗法

Issue
4

图书在版编目 (CIP) 数据

园艺·家. 4 / 凤凰空间·华南编辑部编. — 南京:
江苏人民出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-214-08778-2

I. ①园… II. ①凤… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 226638 号

出版人 - PUBLISHER 孙学良

主编 - EDITOR IN CHIEF 段建姣

执行主编 - EXECUTIVE EDITOR 刘锦红

编辑记者 - REPORTERS 花开四季

特约撰稿人 - CONTRIBUTORS 王朝红 康振强 花小宝 二木 李春燕 香草栀子

美术编辑 - ART EDITORS Echo Kylie Chen

联系地址 - ADDRESS 广州市天河区海文路 9 号 3201 室

联系方式 - CONTACT US 020-37303738 020-66636690

电子邮箱 - EMAIL huanan@ifengspace.com

编委会委员 (按拼音顺序) - EDITORIAL BOARD 黄祖珍 欧阳荣基 张德扬 祝剑

园艺·家 ④

凤凰空间·华南编辑部 编

责任编辑 蒋卫国

特约编辑 刘锦红

责任监印 彭李君

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

天津凤凰空间文化传媒有限公司

销售电话 022-87893668

网 址 <http://www.ifengspace.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京建宏印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 5

字 数 48 千字

版 次 2012 年 11 月第 1 版

印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-214-08778-2

定 价 35.00 元

(本书若有印装质量问题, 请向销售部调换)

版权专有 翻版必究

技术支持单位 (按拼音顺序) - TECHNICAL SUPPORT 广州汉意堂软装公司 惠州尚宜园艺
三力园艺有限公司 新力盆栽花卉有限公司 怡华 (中德合资) 园艺有限公司



377929



园艺，是一种亲近自然的绿色生活之道，更是构造每个温馨小筑不可或缺的技术与艺术。而园艺之所以成为大众喜闻乐见的活动，除了满足日常的观赏性与艺术性的需要外，还因为它具有的“治愈效果”。例如本刊中所提到的“园艺减压法”，它是一种旨在通过有趣的园艺活动，改善亚健康（身体、心理、情感、思想、行为方面的表现）状态，从而达到促进身心健康、提高生活质量的目的，对于亚健康人群是一个福音。

阳台、天台、花园里那些花红叶绿的植物，都能带给我们特别美的感受。清晨，推开窗，秋的气息夹杂着泥土和花草的清香扑面而来；午后，坐在阳台、天台或花园里，放上一曲柔和的音乐，泡上一壶充满自然气息的花草茶，闻着空气中弥漫的芬芳气味，再搭配一盘清淡可口的点心，或独自捧读，

或三五好友围坐倾谈，让疲惫的心灵得到短暂的休憩；日暮时分，倘佯在自己亲手栽培的绿色海洋中，浇浇水，松松土，让饱受都市喧闹的身心恢复宁静与闲适、悠然与自得。

燥热的夏季过后，金黄色的秋天如约而至。于多数人而言，把精灵一般的绿色生命放置于家中的一角，为家增添一道绚丽的风景线，这都是触手可及的园艺的收获。在芬芳的花香之后，又结出了沉甸甸的果，置身其中，心被满满地充实了。这是对秋的最好呼应。

爱家，爱生活，爱园艺，便是园艺减压最直接的体现。

编者花语



Contents

DECOMPRESSION PLANTS 减压植物



REFRESHING YOUR MIND

06 清凉醒脑 沁人心脾——领略薄荷别样的韵味

BEAUTY YOURSELF WITH ROSELLE

10 植物中的“红宝石”——天然美容佳品洛神花

EVER-GREEN GEM FLOWERS

12 室内绿色装饰的佳品——永不凋谢的宝石花

HOME FURNITURE 和谐家园



HEY, THE FLOWERS ARE BLOOMING

16 听，花开的声音——我的“三台”花园生活

DANCING WITH FLOWERS

20 百花尖上轻飞扬——2012香草花园赏花记

MINI “OASIS” ON THE TERRACE

24 露台上的小小“绿洲”

INSPIRED LOHAS GARDEN

28 园中有景皆入画——手留余香的乐活花园

FEATURE 专题



NATURAL BEAUTY CREATES LIFE BEAUTY

32 再现自然美和展现生活美——插花艺术

SPECIAL 特稿



ADMIRATION AND IDENTIFICATION OF PLANTS

38 慧眼观赏与辨识植物

DO SOME GARDENING & ENRICH YOUR LIFE

42 退休转型期，试用园艺疗法——伺花弄草，生活更充实

CASUAL PRIVATE LAWN

44 快乐休闲的私属地——草坪

THE RECYCLE OF WITHERED FLOWER

48 落花不是无情物



DO SOME GARDENING & ENRICH YOUR LIFE

退休转型期，试用园艺疗法——伺花弄草，生活更充实



HEY, THE FLOWERS ARE BLOOMING

听，花开的声音——我的“三台”花园生活



RELEASE YOUR PRESSION BY EUROPEAN STYLE RED

POT 把幸福装进去，把压力倒出来——具欧式风的红陶罐



园艺家

Horticulture Home

Issue
4

PRODUCTS 锦上添花

THE MOST DECOMPRESSION ORNAMENTS

50 最具减压作用的装饰小品

RELEASE YOUR PRESSION BY EUROPEAN STYLE
RED POT

54 把幸福装进去，把压力倒出来——具欧
式风的红陶罐

WOODEN GRATING COMPANYING WITH PLANTS

58 多情的草花恋上沉稳的木格栅

ORGANIC FERTILIZER, WORMCAST

60 蚯蚓粪是金不是土——一种可以直接用于栽培的有机肥

FASHION PLANT DECORATED IRON CAGE

62 简约时尚的“束缚”——用绿植装饰铁艺笼子的梦

RATTAN CHAIR, HIGH TEA TIME

64 下午茶时光——“藤大师”渐成家装风向标

DIY-LESSONS DIY课堂

ELEGANT SUCCULENTS

68 优雅的艺术美——多肉植物画框

PLANT SUCCULENTS IN THE EGG SHELL

70 世事无奇不有——鸡蛋壳里长出多肉植物

VIETNAM SPINACH CUTTAGE

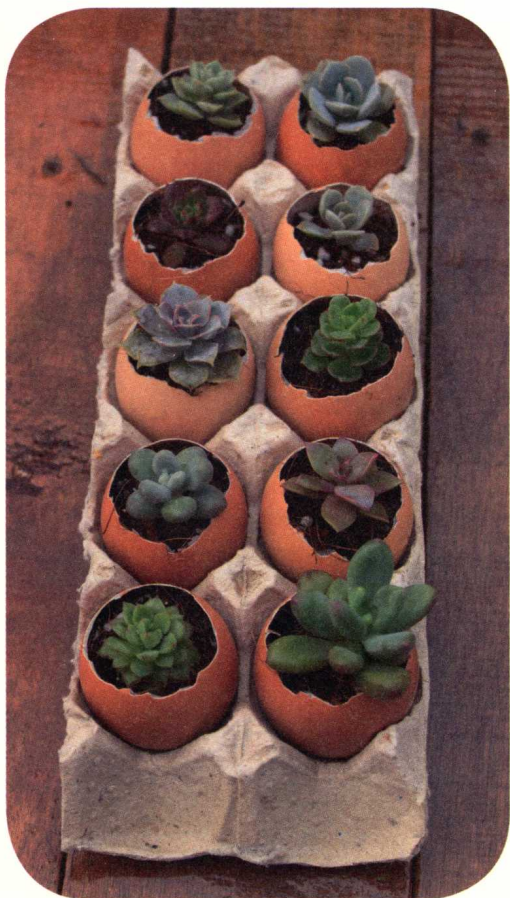
72 健康蔬菜自己种——潺菜扦插繁殖

LEAF CUTTING OF GLOXINIA

74 叶落生根托起新希望——大岩桐的叶插繁殖

YOUNG-KEEPING ROSE JAM

76 青春永驻的“魔法师”——巧手制作
香甜四溢的玫瑰酱



PLANT SUCCULENTS IN THE EGG SHELL

世事无奇不有——鸡蛋壳里长出多肉植物





将薄荷、迷迭香等香草植物摆放在窗边也是一景

最佳配角

薄荷外表虽然普通，纤细的茎，匍匐在地上，样子娇柔，但有心旷神怡的气息。小暑节气前后，正是薄荷叶生长茂密时，大片的薄荷叶香味更加浓郁。每次看到薄荷，我总会忍不住折下一段轻轻吸吮，用嗅、触、品感受这丝丝的清凉，体会它给人带来的美妙味觉及减压功效。

嗅

据数据显示：人体感受到食物的味道有80%来自嗅觉，薄荷的香味会令痛苦瘦身的女性大为惊喜。当你禁不住零食的诱惑时，不妨摘下一片薄荷叶来闻一闻，定能轻松抑制你对食物的欲望，从而达到瘦身的目的。

此外，薄荷的特殊芳香，有助于恢复脑部疲劳、增强记忆力，对学生、运动员、醉酒人士、头痛目眩人士，有积极的舒缓作用。如果你还在为自己工作效率低下，整天昏昏欲睡而烦恼，那就赶紧种一盆薄荷放在窗台边或书桌上吧。外出的时候，可以在手绢上滴几滴薄荷精油，能给你带来神清气爽。



薄荷青柠水有助于提神醒脑，也有助于退烧



柠檬薄荷有时也被用来制作柠檬味的茶饮料，并有一定的药用价值

清凉醒脑 沁人心脾 ——领略薄荷别样的韵味

REFRESHING YOUR MIND



折一片薄荷叶，迎面扑来淡淡的幽香；放入口里轻轻一嚼，留下舌尖丝丝的清凉，采摘次数越多，长得越旺盛，这就是薄荷。而在中国古代文献中，薄荷被描述为『安抚愤怒与恐惧的状态，使精神提振，给予心灵自由的舒展空间』。在亚洲的许多菜式里，常用薄荷的新鲜叶子来烹调食物，其健康的功效和许多不为人知的妙用，叫人啧啧称奇。



图_尚直园艺

据说，每天一杯薄荷茶，有助于减肥

触

目前，市面上含有不少纯天然薄荷精华的产品，对头发、皮肤有神奇的功效。如可消除头皮瘙痒，也可使皮肤细腻水润。用薄荷茶雾蒸面，还有缩细毛孔的作用。拿泡过水的薄荷叶片敷在眼睛上，能解除眼睛疲劳。据说薄荷也有“眼睛草”的别称，可用于治疗眼疾。要是因蜂叮引起皮肤肿胀，或耳朵入水，都可用鲜薄荷叶或薄荷汁治疗，疗效显著。

品

薄荷在餐桌上大多扮演的是配角，从家常的薄荷粳米粥、紫苏薄荷炒螺、薄荷茶、薄荷糖，到高档的西式料理，我们总能品到薄荷的味道。而这些带有薄荷清香的美食，不仅味美，且对常见的感冒、气喘、支气管炎、肺炎、肺结核、胀气、胃痛及胃灼热有一定的疗效，是防病治病的良药。夏、秋季节，有感冒发烧的症状，也可饮薄荷青柠汁帮助退烧；出去面试时，也

可嚼薄荷口香糖或用薄荷茶来漱口，能去除口腔异味，也能在齿颊留下清香，同时带来愉悦的心境，会令你减压不少，面试也能轻松过关。此外，用薄荷调的蜂蜜水可解酒；在烟中加入薄荷，也能减少吸烟者肺部的损伤；蒸鱼时，可加点薄荷去腥。薄荷的用途还有很多，善用它，能解决很多日常生活上的难题。

节日喜庆的日子，喜欢薄荷香味的**罗马人**和**希腊人**，会把薄荷的茎叶编织成花环佩戴在身上；**泰国**，人们上街总会随身携带一种形状如唇膏大小、名叫“八仙薄荷香”的神奇香筒，以缓解鼻塞头晕、心热烦躁的症状，起到提神醒脑的作用；**越南人**爱把薄荷夹在春卷里，或是当成炸春卷、肉丸子的馅料；**欧美人**则爱薄荷如命，什么食物都喜欢加入薄荷叶碎，尤其烤羊肉时，便会涂上厚厚的薄荷茸，上桌时再拌以甜甜的薄荷果冻而食；**摩洛哥人**的夏日最爱，就是在薄荷茶上加一块方糖；在**北美洲东部**，人们则喜欢用薄荷嫩叶来调酒。



图_Helen

播种繁殖的南美甜薄荷成功率达90%以上，整盆青翠欲滴



图 1 宁愿

薄荷是一味中药。清凉油、风油精里的薄荷脑成分，就是从薄荷里提取的。薄荷自身有一种奇特的香味，这种味道让蚊子特别“反感”。但这种味道，却是人见人爱

薄荷的简要栽培方法

繁殖方式

种子、分株或扦插法繁殖。

栽种时间

最好在3~5月，地栽、盆栽皆适宜。

栽培基质

栽培薄荷的土壤以疏松肥沃、排水良好的沙质土为好。平时保持盆土偏湿。

采收时间

当主茎高20cm左右时，便可采下嫩茎叶食用，鲜用或阴干切段用均可，选晴天上午10时~下午3时采收，栽植1次可连续2~3年采收。

栽培要点

薄荷喜光线明亮但不直接照射到阳光之处，生长适温为20~30℃，植株生长初期要求水分较多，现蕾开花期要求水分较少，浇水最好在土壤未完全干燥之时进行，施肥以氮肥为主，磷钾肥为辅，薄肥勤施。花期7~9月，果期10月。



图 2 宁愿

达人语录

蓝月亮：植物离不开阳光，离不开水分、养分，过多过少都不行，这也是薄荷的特性。它像清纯娴静的少女，只有真正懂它的人才能把它养得更清纯一些。薄荷沁人心脾的淡淡清香和独特的韵味，还有那清馨的绿色，令人压力骤减。闲暇时，不妨在家居中或花园里种上一些薄荷，让它给你提神醒脑。

宁愿：薄荷就像个小孩，需要阳光，需要呵护。每天闻到薄荷的清香，整个人都神清气爽，一天的工作压力和生活烦恼都会暂时忘掉。薄荷喜水，每天浇一遍淘米水会长得尤其好。



BEAUTY YOURSELF WITH ROSELLE

植物中的“红宝石”——天然美容佳品洛神花

图_尚宜园艺 文_Ljh

还记得多年前的「红桃」生血剂么？「红桃」就是玫瑰茄，它还拥有一个更浪漫的名字——洛神花，更被誉为植物中的「红宝石」。

栽培诀窍

洛神花也叫玫瑰茄，但其实和玫瑰、茄子都沾不上关系，实则为锦葵科木槿属的一年生草本植物，洛神花在春天播种，夏秋开花，9~10月结果。从播种到采收约需8个月。11月中下旬，叶黄籽黑为收获季节。采时将果枝剪下，摘去花萼连同果实，先晒1天，待缩水后脱去花萼。洛神花的花期较长，

洛神花适应性强，喜温好光，不耐霜冻。耐旱、耐瘠性好，砂质或黏质土均可生长，但在土层深厚、排灌良好及肥沃的土壤生长有利于获得高产。不同的品种对日照强度的反应不同，它在亚热带是一种短日照夏季作物，置于阳台、天台或庭院中栽培均可，同时可利用施肥和打顶促进分枝以增加结果数。

美丽的化身

洛神花被誉为“女人之花”“补血之花”。洛神花在完全绽放后，花瓣会掉落而留下花萼，之后花萼会逐渐变大直到成为带酸味的果实。洛神花叶片、花瓣、花萼均可入药，但以花萼为主。洛神花的花萼还可制成蜜饯、果酱、果冻、果酒、调味清凉饮料、冰茶、热茶、冰榨、冰糕及糕点夹馅等，倍享美味之余亦能收获健康。

洛神花相传是曹植名作《洛神赋》中的女主角宓妃的化身，故此多了几分传奇的色彩；引发我们更多美丽的遐想。它是我们健康的守护神，也是美丽的化身。

洛神花的功效

洛神花含有丰富的维生素C，对女性面色苍白、萎黄、唇舌色淡等症有较好的疗效，所以被女

士们奉为天然的美容佳品。食用洛神花，还能改善失眠、多梦、头晕、食欲不振、记忆力减退、精神差、夜卧不宁、唇舌色淡以及缺铁性贫血产生的各类症状。此外洛神花对胃癌细胞还具有抑制作用。

洛神花花萼的功效

洛神花花萼对降血压、抗坏血病、利尿、缓解支气管炎和咳嗽都有神奇的功效。



1. 洛神花在夏秋间开放，花期较长，每当开花季节，红、绿、黄相间，十分美丽动人；2. 据科研人员发现，经常饮用洛神花茶有助于降低人体血液中的总胆固醇值和甘油三酯值，达到防治心血管疾病的功效，是一种很好的天然保健药物；3. 玫瑰茄的花萼肉质多汁，每个枝节都可长出一个，产量极高，种在阳台、天台上均可

洛神花泡茶

方法

洛神花萼 3~5g，温开水冲泡，加入适量的冰糖或蜂蜜，代茶饮。

功用

清热解渴、帮助消化、利尿消水肿、养颜活血、美容减肥、消除宿醉、缓解感冒或嗓子疼等状况。

冲泡时间

焖 5 分钟即可飘散出淡雅的清香，带着淡淡的酸甜味。

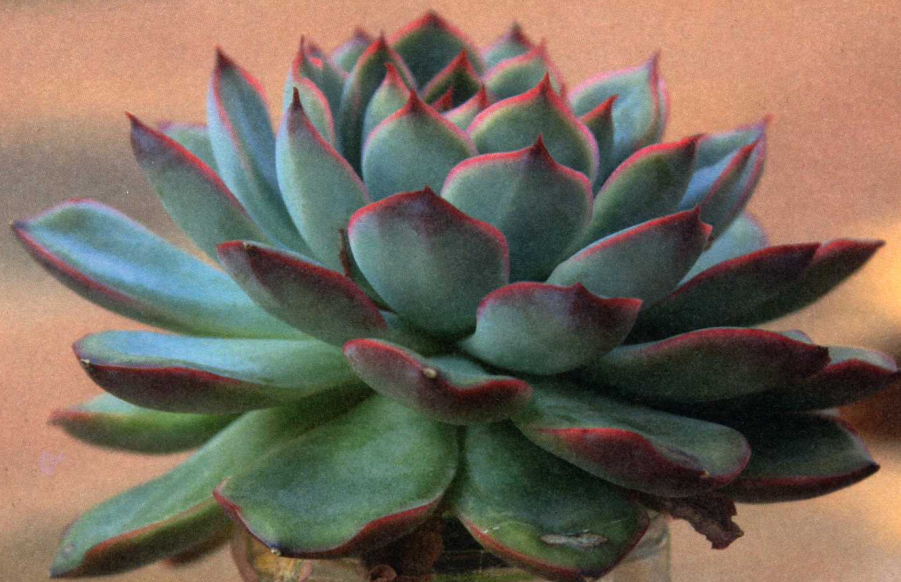
口感

果实色彩鲜红，汁液鲜红如血，味道酸甜可口，回味悠长。

禁忌

『是药三分毒』，各人体质不同，所以食用洛神花鲜果时须注意份量，一般以 10 颗左右为宜。洛神花含大量的有机酸，有利尿作用，所以胃酸过多、肾功能不好的人要适当控制食用份量。





EVER-GREEN GEM FLOWERS

室内绿色装饰的佳品

—— 永不凋谢的宝石花

文_ 栖鲛崽 编辑整理_ 小龙猫

1
图_ 二木

宝石花莲座状叶盘酷似一朵盛开的莲花，而莲花座自然使人联想到观音菩萨的宝座，因此宝石花又有『神明草』之称。宝石花还被誉『永不凋谢的花朵』，将它栽植在家居中，会令人身心坦然，心境平和。



图_ 李健