

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

一养就活 健康花草

蒋青海·编著

一起走进花草的世界
与有灵性的花草相伴
让您的生活更加美好

随手



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

健康花蔓 ——养就活

JIANKANG HUACAO YIYANG JIU HUO
SUISHOUCHA

随手查

蒋青海◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

健康花草—养就活随手查 / 蒋青海编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5335-4697-7

I. ①健… II. ①蒋… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 277237 号

书 名	健康花草—养就活随手查
编 著	蒋青海
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/32
印 张	10
图 文	320 码
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4697-7
定 价	22.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录

C
O
N
T
E
N
T
S

从零开始学习养花种草

002 一起走进花草的世界

002 “花卉”的由来

003 养花的益处

006 养花种草的五大要素

006 土壤和基质是花卉的根基

010 肥料必不可少

013 科学浇水

013 温度要适宜

014 光照很关键

016 养花种草的必备技能

016 上盆

017 换盆

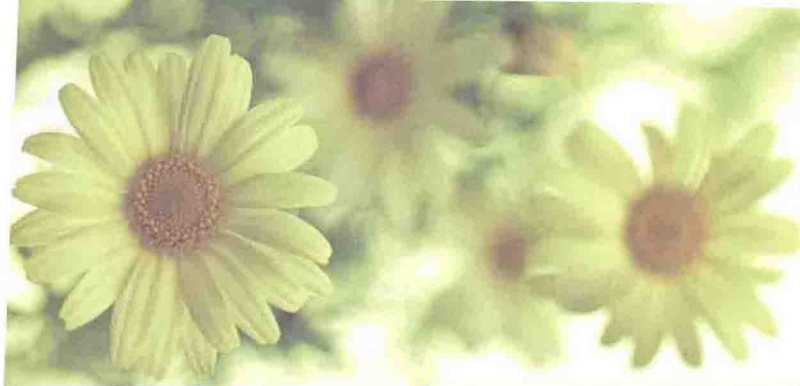
018 松盆

019 养殖花卉的常用工具及花盆

019 常用工具

021 花盆





023 家庭养花巧治病虫害

023 家庭花卉病虫害的防治

026 花卉修剪整形

026 修剪整形的目的

026 修剪的方式

028 如何修剪整形

029 适宜修剪整形的时间

环保减污型花草

032 五彩凤梨——端庄大方的吉祥之花

034 西瓜皮椒草——叶如其名

036 肾蕨——绿油油的蜈蚣草

038 瑞香——“真是花中瑞，本朝名始闻”

040 彩云阁——净化空气小精灵

042 苹果竹芋——翠色欲滴

- 044 冷水花——除油烟的好帮手
- 046 琼花——花开似雪，果赤如丹
- 048 孔雀竹芋——如孔雀开屏，清新华丽
- 050 观赏向日葵——永远积极向阳光
- 052 咖啡木——来自非洲的健康花草
- 054 金琥——浑圆壮硕的象牙球
- 056 虎尾兰——甲醛“吸收器”
- 058 红豆杉——抗癌紫杉醇的来源
- 060 观音莲——可减轻室内污染的好帮手
- 062 含羞草——默默低头，羞涩如少女
- 064 鹤望兰——形似仙鹤翘首远望
- 068 虎刺梅——名副其实的铁海棠
- 072 君子兰——风度翩翩，光彩夺目
- 076 六月雪——六月花开如白雪
- 080 散尾葵——非洲来的“空气加湿器”





084 橡皮树——肥厚绮丽，雄伟壮观

088 仙客来——吸收二氧化硫的空气“净化器”

清洁空气型花草

094 吊竹梅——枝叶匍匐悬垂，叶色鲜艳

096 紫鸭趾草——紫色的浪漫之花

098 朱顶红——鸿运当头

100 翡翠珠——茎叶犹如条条翡翠项链

102 合果芋——姿态优美、色泽雅致

104 中华常春藤——吸收有害气体的“大师”

106 梔子花——清新纯洁，历久弥香

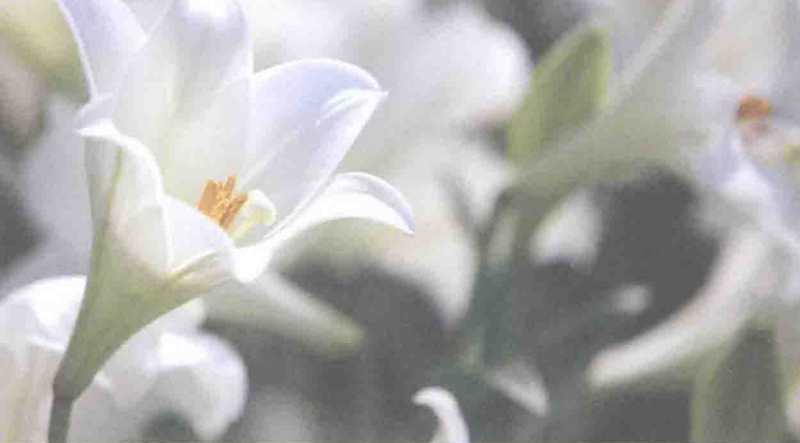
108 绿巨人——威武俊秀的清洁大师

110 朱槿——常年吐艳，光耀夺目

112 广东万年青——永葆青春的“清洁员”

- 114 蕨叶南洋参——家有福禄桐，财运更亨通
- 116 凤尾蕨——形似凤尾，吉祥如意
- 118 龟背竹——古朴雅致
- 120 吊兰——仙鹤御虚带来清新空气
- 122 绿萝——空气清洁大师
- 124 吊金钱——风姿轻盈如仙子
- 126 八角金盘——招财观叶植物
- 128 粉掌——天然空气净化器
- 130 椒草——吸收辐射的如意“豆瓣”
- 132 海芋——净化空气的“吸尘器”
- 136 巢蕨——净化空气效果好
- 140 兰花——誉为君子，高雅淡泊
- 144 柠檬香蜂草——散发出淡淡香气
- 148 发财树——天然的“加湿器”





养生保健型花草

- 154 朱砂根——清热解毒的“灭火器”
- 156 五色椒——“五彩缤纷”的调味品
- 158 柠檬——补充维生素C的硕果
- 160 洋甘菊——美容助眠的“神花”
- 162 罗汉松——长寿之树
- 164 薄荷——叶片方中带圆
- 166 马齿苋树——出身高贵，典雅天成
- 168 芦荟——人人知晓的“植物医生”
- 170 倒挂金钟——凉血祛风的良药
- 174 茉莉——爱情和友谊的象征
- 178 金橘——化痰止咳小金果
- 182 无花果——树上结的“糖包子”
- 186 葡萄——受人喜爱的“水晶明珠”

清爽怡人型花草

- 192 紫花满天星——真爱、纯洁的象征
- 194 条纹十二卷——羽毛状的空气清新器
- 196 石斛——倔强的性格，娇艳的花
- 198 铜钱草——色彩清新的“药王”
- 200 天竺葵——花开不断的“香料”
- 202 勿忘草——不要忘记我真诚的爱
- 204 水晶掌——碧绿透明，宛若水晶
- 206 石莲花——宝石质感莲花座
- 208 火棘——花色鲜艳的植被
- 210 狗尾红——岁岁红的好寓意
- 212 变叶木——不是鲜花，胜似鲜花
- 214 白鹤芋——清新淡雅的“空气净化机”
- 216 紫薇——谁道花无红百日，紫薇长放半年花



- 220 清香木——防蚊能手
- 224 长寿花——小巧玲珑，花朵繁密
- 228 彩叶秋海棠——观花观叶总相宜
- 232 蝴蝶兰——优雅似蝴蝶
- 236 龙吐珠——花如其名
- 240 石竹——母亲节的象征
- 244 狭叶朱蕉——优雅似蝴蝶
- 248 铁树——铁打般的坚硬，吸苯的高手
- 252 铁线蕨——美如少女的发丝

杀菌活氧型花草

- 258 薰衣草——等待爱情
- 260 仙人掌——丰厚的多肉植物



- 262 仙人笔——笔杆托提琴，奇趣盎然
- 264 金叶榕——少时黄金老来绿
- 266 玉簪——江南第一花
- 268 菜豆树——馈赠亲友的好礼品
- 270 小苍兰——纯洁、浓情、清香
- 272 新几内亚凤仙——异域风情、动听的名号
- 274 金钻蔓绿绒——财源广进
- 276 心叶蔓绿绒——四季葱翠，绿意盎然
- 278 一品红——居家装饰的绝佳选择
- 280 金钱树——招财进宝的象征
- 282 金鱼花——二氧化碳“吸收机”
- 284 金心巴西铁——翠绿清新的居家绿植
- 286 白网纹草——网脉纹状布满叶
- 288 鹅掌柴——枝叶繁茂，丰满优美
- 292 袖珍椰子——秀雅优美的“高效空气净化器”
- 295 景天树——茎叶碧绿，别致典雅
- 298 附录1 常用养花术语
- 302 附录2 健康花草茶饮
- 304 附录3 浪漫花语
- 306 附录4 中国部分城市市花

从零开始学习养花种草

伴着清晨的第一缕阳光，花儿缓缓绽放，展现出青春活力，点缀着阳台小天地，犹如使人回归了大自然。赶快拿起水壶、剪刀、花铲吧！喜爱养花种草的你怎么能错过回归自然田园的机会呢？





一起走进花草的世界

✿ “花卉”的由来

“花”与“卉”两个字放在一起，大约是从唐代开始的。贞观年间，李延寿写的《南史》（记述宋齐梁陈的历史）中，有一篇《徐勉传》，其中有这样一句话：

“聚石，移果，杂以花卉，以娱体沐，用托性灵。”这要算古籍中最早出现“花”与“卉”合在一起的句子，沿传至今已有1300多年的历史。习惯上“花”字一般是指植物所开的花，如腊梅开的花称“腊梅花”，茉莉开的花称“茉莉花”。有时虽然不在开花的时候，也用它来代替某一种植物的名称。可见“花”字的含义相当广泛。

至于“卉”字，是草的总名。《诗经》中就有“山有嘉卉”等诗句，实际指草本植物。根据以上的原义，“花”与“卉”结合起来，不难理解成“花卉是草本植物”。供观赏的草本植物还有果实艳丽的可观赏的植物，它们的花不一定美丽。近些年，大量观叶植物受到人们的喜爱，甚至一些过去被认为是野草的植物也被广大养花爱好者视为珍品，加以莳养。

因此当前所谓花卉已经超越一般观花植物的范围。在定义上，植物中凡花、叶、果等具有观赏价值的，可统称为花卉，这样可能更全面一些。

✿ 养花的益处

花是人们精神文化生活中美的象征，是为人们提供生活情趣的重要源泉之一。它们可以用绚丽多彩的风姿，把人们的工作环境、生活环境装饰得优美、舒适，使人精神振奋，工作热情倍增，充分感受到生活的无限乐趣。



当人们置身于的幽静环境之中，欣赏着翠绿的叶子和艳丽的花朵，闻着芬芳的花香时，极为自然地感到宽舒，使整个精神得到放松，对于人的情绪和人体中各种功能的调节，有着重要的作用，甚至对身体的某些慢性疾病，也有着一定的缓解和抑制效果。

经常观赏五彩缤纷的花卉，闻着馥郁芬芳的花香，对人体健康有益。观赏青、蓝、绿、白色的花，让人感到清新、恬雅与欢愉，缓解身处喧嚣城市所受到的烦扰，使人的心境宽舒、清静，对神经官能症及失眠患者有较好的作用；红、黄等色的花，对人的视觉神经有轻微的刺激，给人以热情、兴奋、温暖的感觉，对神经麻痹和瘫痪的患者有一定的益处。花的芳香，不仅可以促进身体各部分功能的正常运转，而且还对细菌、病毒有一定的抑制和杀灭作用，有消炎止痛、预防感冒，甚至平喘止咳、抑制支气管炎的功效。

至于花的用途，那就更广泛了。中医直接用来治疗疾病的花就有数十种。菊花、月季花、芙蓉花、荷花、腊梅花、金银花，杜鹃花、玉簪花、玫瑰花、蚕豆花、野蔷薇花、荠菜花、桂花、梅花、桃花、槐花等都是常用的中药。有些花粉经提炼、消毒后有滋补

强身的作用，不少国家都用来作为运动员的营养品。我国也已把花粉加工成滋补营养品。

菊花、茉莉花、玉兰花、玫瑰花等多种花卉还可以做成清香美味的名贵菜肴；茉莉花、珠兰花、白兰花等可以拌在茶叶中窰制成香气扑鼻的香片；桂花、玫瑰花可以腌制成桂花糖、玫瑰糖，用于制作各种甜点及糕点；梅花、桂花、菊花等，还可以酿成花酒，我国的桂花酒名扬海外。栀子花、牡丹花、玫瑰花、杜鹃花、白兰花等，可以提取香精。其中，玫瑰香精价值极高。据说，在国际市场上，1000克玫瑰香精可换得多于1000克的黄金。还有一种用香叶天竺葵的叶片提取的高级香精，其价值更高于玫瑰香精。

