

一粒种子的

幸福生活



彭春生 石万钦 / 主编



释放氧气，
养花种草让家人远离雾霾。

植物杀菌，
拒绝甲醛、苯等装修污染。

防尘除污，
让绿叶来杜绝二手烟危害。

满屋春色，

阳光与绿色由自己来掌控。

有益健康的100种花草轻松养



青

青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



一粒种子的 幸福生活

彭春生 石万钦 / 主编

有益健康的100种花草轻松养



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一粒种子的幸福生活·有益健康的100种花草轻松养 / 彭春生 石万钦主编. - 青岛: 青岛出版社, 2015.6

(一粒种子的幸福生活)

ISBN 978-7-5552-2266-8

I. ①一… II. ①彭… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 115039 号

一粒种子的幸福生活 >>>

有益健康的100种花草轻松养

- 主 编** 彭春生 石万钦
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 刘晓东
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
开 本 16 开 (787mm×1092mm)
印 张 10
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-2266-8
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印务部调换。电话: 0532-68068638



前言



FOREWORD



花草一盆，健康全家

“百亩庭中半是苔，桃花净尽菜花开。”养花、赏花自古以来就是中国人主要的传统文化生活之一，在现代，除了赏心悦目以外，花草还起到了净化空气、抵抗辐射进而促进人体健康的功效。

这是因为，继“煤烟型”、“光化学烟雾型”污染后，现代人正进入以“室内空气污染”为标志的第三污染时期。装饰材料中的甲醛、苯、氯化烃等有机物有致癌作用；空调使封闭的环境中细菌、病毒、霉菌大量繁衍；随着电视机、电脑、微波炉、电磁灶等家用电器和移动通讯工具的普及，电磁辐射污染也日益成为影响健康的“隐形杀手”。

这些室内污染很多是可以通过植物来缓解和调节的，在厨房或者洗手间的门角摆放或悬挂一盆绿萝之类的藤蔓植物，可以有效吸收空气内的化学物质，化解装修或者炒菜做饭后残留的气味；放一盆仙人掌类植物在电脑、电视机附近可吸收大量的辐射污染。

然而，不是所有的花都适合任意摆放或者简单养护的。比如，火鹤花的汁液会有轻微的毒性，每次修剪枝叶后要记得洗手。花草虽毒，但避之有道。这些常见的“有毒”花卉其实并不可怕，只有长期大量接触才会出现中毒症状。另外，这些有“毒”花草还有更多有“益”的效果。比如，苏铁的种子如果做成药草的话，主治痢疾、便血、胃痛等症状；苏铁的植株由于羽叶洁滑光亮、四季常青，更是珍贵的观赏树种。

工欲善其事必先利其器，要想让花草带来健康，就应该先掌握其习性，扬长避短。基于此，本书介绍了上百种花卉的栽培养护要点，并详细阐述了各种花草的环保功效，简单实用，让读者既掌握种植的乐趣，又了解了各种花草的利弊，真正达到“一盆花草，健康全家”之目的。



目录

CONTENTS

Part 01

环保卫士杀灭细菌.....	6
文竹.....	8
米兰.....	10
花叶万年青.....	12
芍药.....	14
非洲堇.....	16
红掌.....	18
袖珍椰子.....	20
郁金香.....	22

Part 02

吸收装修的甲醛、苯污染.....	24
人参榕.....	26
孔雀竹芋.....	28
白鹤芋.....	30
瓜叶菊.....	32
兰花.....	34
合果芋.....	36
红豆杉.....	38
报春花.....	40
龟背竹.....	42
非洲菊.....	44
鸭跖草.....	46
铁线蕨.....	48
常春藤.....	50
绿萝.....	52
橡皮树.....	54

Part 03

抵抗辐射有强效.....	56
长心叶蔓绿绒.....	58
石莲花.....	60
黄毛掌.....	62
量天尺.....	64

Part 04

释放氧气, 净化环境.....	66
长寿花.....	68
彩苞凤梨.....	70
龙舌兰.....	72
吊兰.....	74
幸福树.....	76
蝴蝶兰.....	78
蟹爪兰.....	80

Part 05

预报有毒空气，去除油烟粉尘.....82

石榴.....	84
吊竹梅.....	86
芦荟.....	88
杜鹃.....	90
丽格海棠.....	92
冷水花.....	94
君子兰.....	96
青苹果竹芋.....	98
金钻.....	100
鹅掌柴.....	102
矮牵牛.....	104
月季.....	106
滴水观音.....	108

Part 06

增加空气湿度..... 110

龙吐珠.....	112
仙客来.....	114
发财树.....	116
金鱼花.....	118
富贵竹.....	120
铜钱草.....	122

Part 07

空气中的清香剂..... 124

玫瑰.....	126
茉莉.....	128
栀子.....	130
柠檬.....	132
洋甘菊.....	134
薄荷.....	136
薰衣草.....	138
天竺葵.....	140
石斛兰.....	142

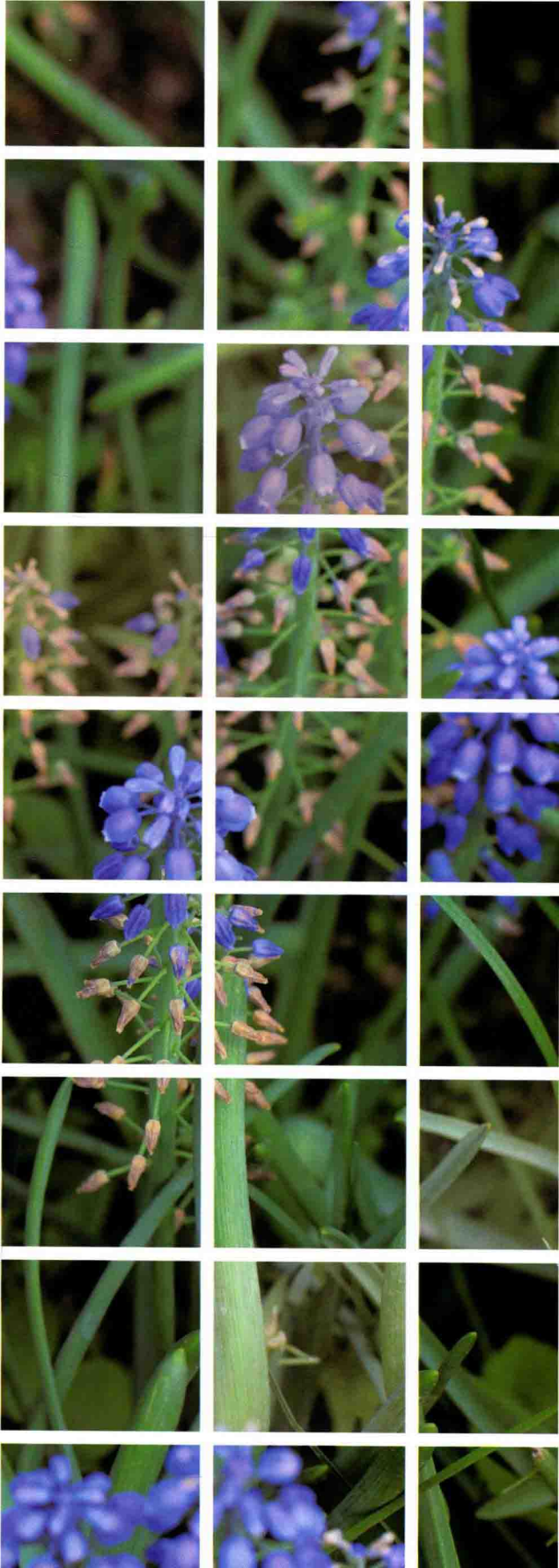
Part 08

花草巧放助好运..... 144

万寿菊.....	146
文心兰.....	148
百合.....	150
向日葵.....	152
苏铁.....	154
福禄桐.....	156

附录一：生肖、星座、祥月幸运盆栽
速查表..... 158

附录二：幸运日盆栽速查表..... 159





一粒种子的
幸福生活

彭春生 石万钦 / 主编

有益健康的100种花草轻松养



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一粒种子的幸福生活·有益健康的100种花草轻松养 / 彭春生 石万钦主编. - 青岛: 青岛出版社, 2015.6

(一粒种子的幸福生活)

ISBN 978-7-5552-2266-8

I. ①一… II. ①彭… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 115039 号

一粒种子的幸福生活 >>>

有益健康的100种花草轻松养

- 主 编** 彭春生 石万钦
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 刘晓东
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
开 本 16 开 (787mm×1092mm)
印 张 10
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-2266-8
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印务部调换。电话: 0532-68068638



前言

FOREWORD



花草一盆，健康全家

“百亩庭中半是苔，桃花净尽菜花开。”养花、赏花自古以来就是中国人主要的传统文化生活之一，在现代，除了赏心悦目以外，花草还起到了净化空气、抵抗辐射进而促进人体健康的功效。

这是因为，继“煤烟型”、“光化学烟雾型”污染后，现代人正进入以“室内空气污染”为标志的第三污染时期。装饰材料中的甲醛、苯、氯化烃等有机物有致癌作用；空调使封闭的环境中细菌、病毒、霉菌大量繁衍；随着电视机、电脑、微波炉、电磁灶等家用电器和移动通讯工具的普及，电磁辐射污染也日益成为影响健康的“隐形杀手”。

这些室内污染很多是可以通过植物来缓解和调节的，在厨房或者洗手间的门角摆放或悬挂一盆绿萝之类的藤蔓植物，可以有效吸收空气中的化学物质，化解装修或者炒菜做饭后残留的气味；放一盆仙人掌类植物在电脑、电视机附近可吸收大量的辐射污染。

然而，不是所有的花都适合任意摆放或者简单养护的。比如，火鹤花的汁液会有轻微的毒性，每次修剪枝叶后要记得洗手。花草虽毒，但避之有道。这些常见的“有毒”花卉其实并不可怕，只有长期大量接触才会出现中毒症状。另外，这些有“毒”花草还有更多有“益”的效果。比如，苏铁的种子如果做成药草的话，主治痢疾、便血、胃痛等症状；苏铁的植株由于羽叶洁滑光亮、四季常青，更是珍贵的观赏树种。

工欲善其事必先利其器，要想让花草带来健康，就应该先掌握其习性，扬长避短。基于此，本书介绍了上百种花卉的栽培养护要点，并详细阐述了各种花草的环保功效，简单实用，让读者既掌握种植的乐趣，又了解了各种花草的利弊，真正达到“一盆花草，健康全家”之目的。



目录

CONTENTS

Part 01

环保卫士杀灭细菌.....	6
文竹.....	8
米兰.....	10
花叶万年青.....	12
芍药.....	14
非洲堇.....	16
红掌.....	18
袖珍椰子.....	20
郁金香.....	22

Part 02

吸收装修的甲醛、苯污染.....	24
人参榕.....	26
孔雀竹芋.....	28
白鹤芋.....	30
瓜叶菊.....	32
兰花.....	34
合果芋.....	36
红豆杉.....	38
报春花.....	40
龟背竹.....	42
非洲菊.....	44
鸭跖草.....	46
铁线蕨.....	48
常春藤.....	50
绿萝.....	52
橡皮树.....	54

Part 03

抵抗辐射有强效.....	56
长心叶蔓绿绒.....	58
石莲花.....	60
黄毛掌.....	62
量天尺.....	64

Part 04

释放氧气, 净化环境.....	66
长寿花.....	68
彩苞凤梨.....	70
龙舌兰.....	72
吊兰.....	74
幸福树.....	76
蝴蝶兰.....	78
蟹爪兰.....	80

Part 05

预报有毒空气，去除油烟粉尘.....82

石榴.....	84
吊竹梅.....	86
芦荟.....	88
杜鹃.....	90
丽格海棠.....	92
冷水花.....	94
君子兰.....	96
青苹果竹芋.....	98
金钻.....	100
鹅掌柴.....	102
矮牵牛.....	104
月季.....	106
滴水观音.....	108

Part 06

增加空气湿度..... | 110

龙吐珠.....	112
仙客来.....	114
发财树.....	116
金鱼花.....	118
富贵竹.....	120
铜钱草.....	122

Part 07

空气中的清香剂..... | 124

玫瑰.....	126
茉莉.....	128
栀子.....	130
柠檬.....	132
洋甘菊.....	134
薄荷.....	136
薰衣草.....	138
天竺葵.....	140
石斛兰.....	142

Part 08

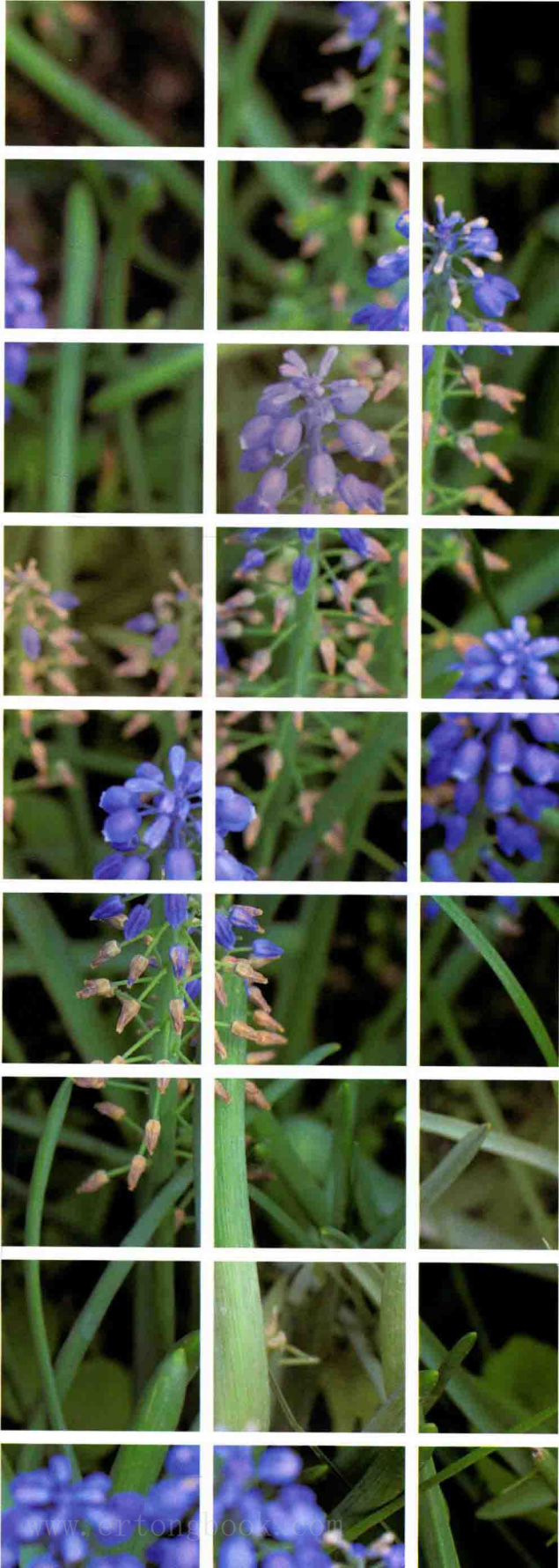
花草巧放助好运..... | 144

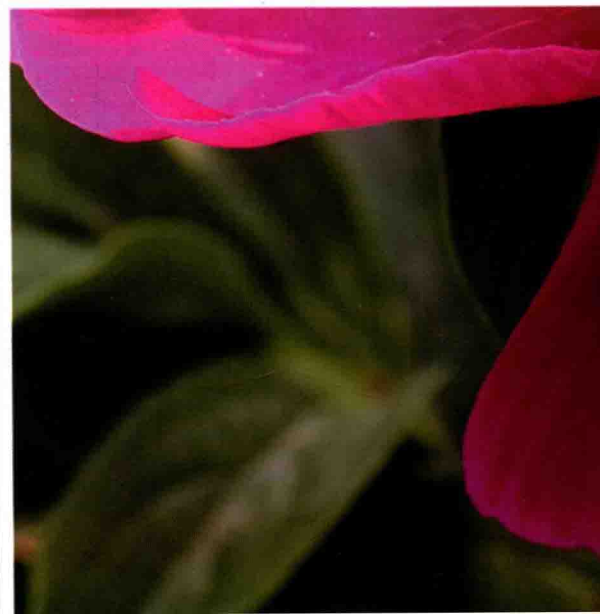
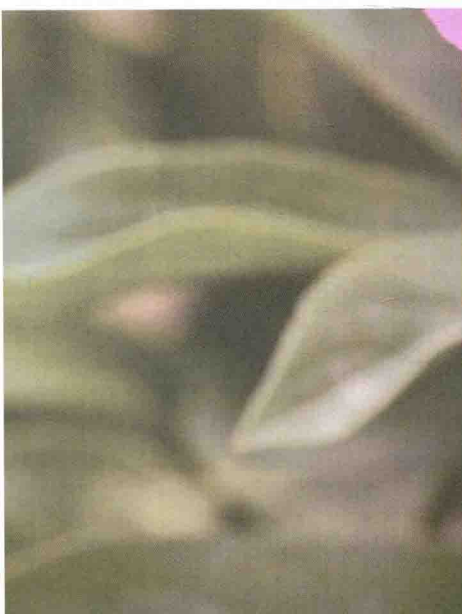
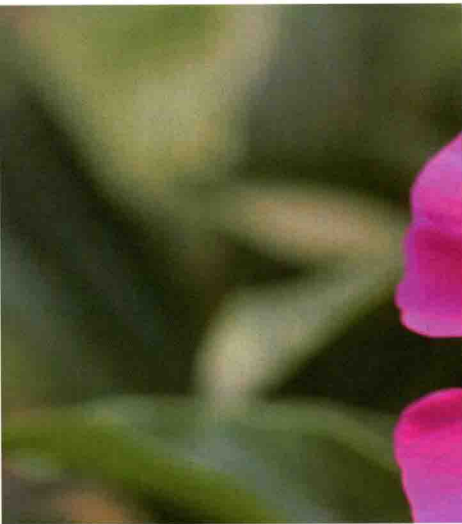
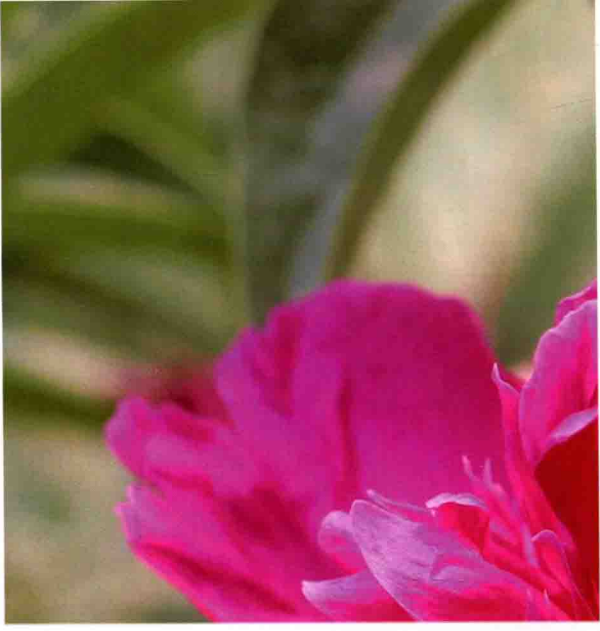
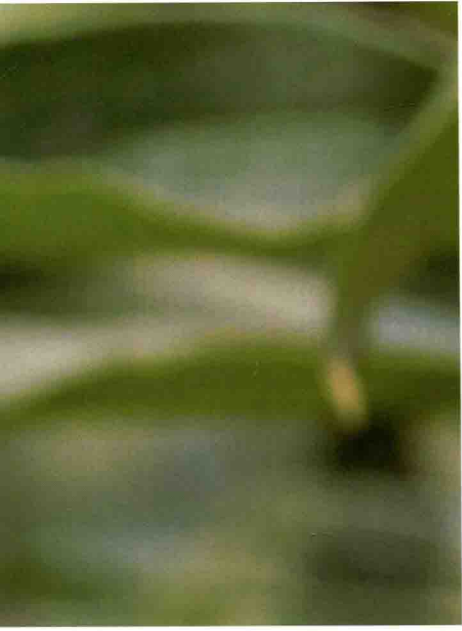
万寿菊.....	146
文心兰.....	148
百合.....	150
向日葵.....	152
苏铁.....	154
福禄桐.....	156

附录一：生肖、星座、祥月幸运盆栽

速查表.....	158
----------	-----

附录二：幸运日盆栽速查表..... 159







Part

01

环保卫士杀灭细菌

Huanbao Weishi Shamie Xijun

文竹

Wen Zhu

Message

别名：云片松、刺天冬、云竹

拉丁学名：Asparagus setaceus

科属：天门冬科天门冬属

原产地：南非

环保功效

多年生草质藤本植物，丛生性强，叶片轻柔，常年翠绿，叶状枝纤细而簇生，形如羽毛。由于其株型文雅，透着一种清秀隽朗的神韵，故称为文竹。文竹通过光合作用原理，在晚上可吸收二氧化硫、二氧化氮等有害气体，同时还能分泌出杀灭细菌的气体，经常在居室内摆放能减少人体感冒、伤寒、咽炎等疾病的发生。

种植技法

生态习性：喜温暖湿润和半阴通风的环境，怕强光和低温，不耐干旱，水多根会腐烂，夏季忌阳光直射。

浇水施肥：浇水要适当控制，一般是盆土表面见干再浇。施肥时宜薄肥勤施，忌用浓肥。生长季每隔15~20天施腐熟的有机液肥一次。

繁殖修剪：常用播种或分株繁殖，种子成熟后及时采收，将种皮除去、种子晒干后撒播于河沙和腐叶土等量混合的基质上，覆上薄层土，浇透水以保持湿润，并保持20~30℃的温度，一个月左右即可发芽。3年以上的植株可

以采取分株繁殖。

花果期：花期9~10月，白色，米粒大小，果期冬季至翌年春季。

病虫害防治：夏季易发介壳虫、蚜虫等虫害，栽培环境应适当通风，并用40%氧化乐果乳油剂1000倍液进行喷洒。也容易患叶枯病，发生时可用50%托布津可湿性粉剂1000倍液进行喷洒。











日常养护秘诀

春：春季可进行播种或分株繁殖，对于一年以上的植株要提高浇水次数，但盆内不能积水，可放在有明亮散射光的地方，但忌阳光直射。

夏：夏季浇水要适当，多了会烂根，少了会使叶片枯黄。天气干燥时，要每天向枝叶喷清水，以增加环境湿度。

秋：秋季对于幼小的植株可每隔半月施一次稀薄的复合肥，对于一年以上的植株要控制施肥，以免植株徒长。

冬：冬季应放置于室内向阳温暖处，控制浇水，停止施肥，保持盆土微干，室温保持在10℃左右，如长期背阴，处于8℃以下室温，枝叶会变黄。

季节	春	夏	秋	冬
光照	 全日照	 遮阴	 全日照	 全日照
浇水		 喷水		 干燥
施肥	 隔15~20天		 隔15~20天	
日照	喜半阴半阳，忌强光直射，否则会造成枝叶发黄。			
温度	生长适温为15~25℃，越冬温度为5℃，温度超过32℃停止生长，叶片变黄。			
选盆	文竹的株型优美，可选择合适的紫砂或者陶盆造景。			
土壤	喜疏松、肥沃、排水良好的沙质土壤，可用园土、腐叶土、堆肥土和粗沙按照4:2:2:1的比例混合配制。			

米兰

Mi Lan

Message

别名：树兰、碎米兰、米仔兰、珠兰

拉丁学名：Aglaia odorata

科属：楝科米仔兰属

原产地：中国福建、广东、广西、云南等省

环保功效

常绿灌木或小乔木，多分枝，奇数羽状复叶，叶轴有窄翅，小叶倒卵形至长椭圆形。两面无毛，全缘，叶脉明显。花黄色，极香，花萼裂片圆形。花冠长圆形或近圆形。浆果，卵形或球形，有星状鳞片。米兰放在居室中可吸收空气中的二氧化硫和氯气，能净化空气。

种植技法

生态习性：喜温暖湿润和阳光充足环境，不耐寒，稍耐阴，喜肥，喜酸性土壤。

浇水施肥：浇水要适量，太多容易烂根，太少会造成叶子干枯，可按照“见干见湿”的原则浇水。每开过一次花之后，都应及时追肥2~3次充分腐熟的稀薄液肥。生长期，可每周喷施一次0.2%的硫酸亚铁溶液，有助于叶绿花繁。

繁殖修剪：扦插、压条、播种均可。

花果期：7~8月。

病虫害防治：米兰易招蚜虫、介壳虫、红蜘蛛的危害，可用0.1%~0.15%的乐

果溶液喷杀，另外米兰也易患烟煤病，多因气温高、通风不好造成，可用0.1%的多菌灵水溶液喷洒防治。

日常养护秘诀

- 春：**气温回升，米兰花应移到室外养护，一周后就要松土，施些稀薄的氮肥。
- 夏：**除盛夏中午遮阴以外，应多见阳光，这样米兰不仅开花次数多，而且香味浓郁。6月进入开花期，每隔半月可施一次以磷为主的液肥。开花期要适量浇水，浇水太多易引起落花落蕾，浇水太少又容易引起叶缘干枯，所以可多向叶面喷水保湿。
- 秋：**秋季也是米兰的生长旺季，可放在室外养护，注意保持肥料的充足，少施氮肥，浇水不宜太多，忌盆内积水。10月中下旬要停止施肥，以利其越冬。
- 冬：**米兰不耐低温，一般在霜降至立冬期间就要搬进室内，放在向阳的位置，冬季室内温度应保持在8℃以上，少浇水，停止施肥。

季节	春	夏	秋	冬
光照	 全日照	 遮阴	 全日照	 全日照
浇水		 喷水		 干燥
施肥		 肥料 2~3次	 肥料 2~3次	
日照	喜光，四季都应放在阳光充足的地方，会使植株叶色更加浓绿，开花次数增多。			
温度	生长适温为20~25℃，冬季温度不低于8℃。			
选盆	每隔1~2年换盆一次，春季进行，选择排水透气的瓦盆，盆径比植株稍大即可。			
土壤	喜疏松、肥沃的微酸性土壤。			