



净化空气、药用保健、食用养生、美容养颜的花草大集合
人旺家旺事业旺，花草祝你行大运

旺家



周彩莲 编著

健康花草



健康养护秘诀大放送
150种
超实用花草
★ Flowers ★



中国轻工业出版社



净化空气、药用保健、
食用养生、美容养颜的花草大集合



旺家 **Flowers** 周彩莲 编著

健康花草

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

旺家健康花草/周彩莲编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5019-8481-7

I. ①旺… II. ①周… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211780号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李自茹

版式设计: 水长流 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-8481-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110011S8X101ZBW



前言

P R E F A C E

采菊东篱下，悠然见南山。现代社会快速的生活节奏让越来越多的人开始向往那怡然自得的绿色世界。拥有属于自己的一片姹紫嫣红，抑或是青青绿叶，不仅能给我们带来美的享受，更能为我们带来健康。

净化空气是当前花草健康功效里众所周知的。其实，由于花草天然的光合作用和蒸腾作用，几乎每一种花草都可以算得上是“空气加湿器”、“绿色吸尘器”。不同花草对室内污染物质吸收各有不同，只要合理搭配摆放，就能让我们拥有一个自然的空气过滤系统。

在《本草纲目》里，许多中药都是常见的花草。我们不必去深入了解花草的药用价值，但是许多小妙方却对我们的生活很有帮助。比如，生活中常遇到的皮肤瘙痒、跌打损伤、流鼻血、牙痛、口腔异味等小毛病，正确使用花草也能很快排除这些困扰，而且简便实用，天然绿色。

我们源远流长的历史文化也给花草赋予了不同的含义。懂得花草的寓意，了解花草的精神，可以让生活更多一份温馨。同时，我们也能通过花草去感受家人、朋友送给自己的美好祝愿。心情好，健康自然来。

本书选择了常见的150种花草，介绍了其净化空气、药用、食用、美容的功效，还介绍了传统文化对花草赋予的吉祥祝福，让我们可以综合认识到花草给人们带来的切切实实的健康功效。

那么，现在就让我们一起走进花草的健康世界吧，一起去感受那属于大自然的惬意与健康！





目录

开篇

赏花种花，健康常相伴

1. 不可不知的造成室内空气污染的四大因素 / 10
2. 花草净化空气的六大神奇魔法法宝 / 13
3. 了解花草养生美容的秘密 / 16
4. 探秘花草神奇的旺家魅力 / 17
5. “有毒花草”会养也健康 / 18
6. 不同空间宜摆放和种植的花草 / 20
7. 根据人群选花草 / 22

第1章

净化空气花草

常春藤 / 26

网纹草 / 28

吊兰 / 30

绿萝 / 32

凤梨 / 34

文竹 / 36

发财树 / 38

幸福树 / 40

富贵竹 / 41

人参榕 / 42

金钱树 / 43

红掌 / 44

白掌 / 45

也门铁 / 46

千年木 / 47

观音竹 / 48

花叶竹芋 / 49

滴水观音 / 50



黑叶观音莲 / 51

星点木 / 52

棕竹 / 53

一叶兰 / 54

猪笼草 / 55

银皇后 / 56

黛粉叶 / 57

冷水花 / 58

铜钱草 / 59

橡皮树 / 60

变叶木 / 61

垂叶榕 / 62

铁树 / 63

豆瓣绿 / 64

皱叶椒草 / 65

鸭跖草 / 66

袖珍椰子 / 67

鹅掌柴 / 68

六月雪 / 69

鸟巢蕨 / 70

肾蕨 / 71

铁线蕨 / 72

银脉凤尾蕨 / 73

长心叶蔓绿绒 / 74

金钻蔓绿绒 / 75

虎尾兰 / 76

翡翠珠 / 77

金琥 / 78

十二卷 / 79

矮牵牛 / 80

四季秋海棠 / 82

杜鹃 / 84

蝴蝶兰 / 86

非洲菊 / 88

瓜叶菊 / 90

蟹爪兰 / 92

仙客来 / 94

丽格海棠 / 96

君子兰 / 98

美女樱 / 100

大岩桐 / 101

勋章菊 / 102

蒲包花 / 103

大丽花 / 104

非洲堇 / 105

牵牛花 / 106

大花惠兰 / 107

紫薇 / 108

三角梅 / 109

九里香 / 110

绣球花 / 111

柠檬 / 112

栀子花 / 113



第2章

药用保健花草

石竹 / 116
 百日草 / 118
 长寿花 / 120
 耬斗菜 / 122
 欧洲银莲花 / 123
 翠菊 / 124
 波斯菊 / 125
 桔梗 / 126
 花毛茛 / 127
 三色堇 / 128
 碰碰香 / 129
 一串红 / 130
 太阳花 / 131
 含羞草 / 132
 唐菖蒲 / 133
 铃兰 / 134

鸢尾 / 135
 天竺葵 / 136
 长春花 / 137
 铁线莲 / 138
 金银花 / 139
 罗汉松 / 140
 千屈菜 / 141
 腊梅 / 142
 紫玉兰 / 143
 一品红 / 144
 虎刺梅 / 145
 夹竹桃 / 146
 龙船花 / 147

第3章

食用养生花草

菊花 / 150
 兰花 / 152
 薄荷 / 154
 迷迭香 / 156
 百里香 / 157

荷花 / 158
 睡莲 / 159
 蜀葵 / 160
 萱草 / 161
 万寿菊 / 162





金莲花 / 163

水仙 / 164

茼蒿菊 / 165

无花果 / 166

观赏辣椒 / 167

梅花 / 168

茶花 / 170

木槿 / 172

扶桑 / 173

樱花 / 174

贴梗海棠 / 175

桂花 / 176

茉莉花 / 177

紫藤 / 178

金橘 / 179



第4章

美容养颜花草

月季 / 182

玫瑰 / 184

牡丹 / 186

桃花 / 188

白兰花 / 190

鸡蛋花 / 191

垂丝海棠 / 192

千日红 / 193

百合 / 194

报春花 / 196

雏菊 / 198

芦荟 / 200

薰衣草 / 202

罗勒 / 204

柠檬香蜂草 / 205

紫茉莉 / 206

康乃馨 / 207

紫罗兰 / 208

紫花鼠尾草 / 209

麦秆菊 / 210

金盏花 / 211

附录1 花草养护必备小常识 / 212

附录2 超级好养护的花草TOP10 / 218

附录3 根据花语寻花草 / 220

附录4 常见养生花草茶 / 222





净化空气、药用保健、
食用养生、美容养颜的花草大集合



旺家 **Flowers** 周彩莲 编著

健康花草



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

旺家健康花草/周彩莲编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5019-8481-7

I. ①旺… II. ①周… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211780号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李自茹

版式设计: 水长流 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-8481-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110011S8X101ZBW



前言

P R E F A C E

采菊东篱下，悠然见南山。现代社会快速的生活节奏让越来越多的人开始向往那怡然自得的绿色世界。拥有属于自己的一片姹紫嫣红，抑或是青青绿叶，不仅能给我们带来美的享受，更能为我们带来健康。

净化空气是当前花草健康功效里众所周知的。其实，由于花草天然的光合作用和蒸腾作用，几乎每一种花草都可以算得上是“空气加湿器”、“绿色吸尘器”。不同花草对室内污染物质吸收各有不同，只要合理搭配摆放，就能让我们拥有一个自然的空气过滤系统。

在《本草纲目》里，许多中药都是常见的花草。我们不必去深入了解花草的药用价值，但是许多小妙方却对我们的生活很有帮助。比如，生活中常遇到的皮肤瘙痒、跌打损伤、流鼻血、牙痛、口腔异味等小毛病，正确使用花草也能很快排除这些困扰，而且简便实用，天然绿色。

我们源远流长的历史文化也给花草赋予了不同的含义。懂得花草的寓意，了解花草的精神，可以让生活更多一份温馨。同时，我们也能通过花草去感受家人、朋友送给自己的美好祝愿。心情好，健康自然来。

本书选择了常见的150种花草，介绍了其净化空气、药用、食用、美容的功效，还介绍了传统文化对花草赋予的吉祥祝福，让我们可以综合认识到花草给人们带来的切切实实的健康功效。

那么，现在就让我们一起走进花草的健康世界吧，一起去感受那属于大自然的惬意与健康！



目录

开篇

赏花种花，健康常相伴

1. 不可不知的造成室内空气污染的四大因素 / 10
2. 花草净化空气的六大神奇魔法法宝 / 13
3. 了解花草养生美容的秘密 / 16
4. 探秘花草神奇的旺家魅力 / 17
5. “有毒花草”会养也健康 / 18
6. 不同空间宜摆放和种植的花草 / 20
7. 根据人群选花草 / 22

第1章

净化空气花草

常春藤 / 26

网纹草 / 28

吊兰 / 30

绿萝 / 32

凤梨 / 34

文竹 / 36

发财树 / 38

幸福树 / 40

富贵竹 / 41

人参榕 / 42

金钱树 / 43

红掌 / 44

白掌 / 45

也门铁 / 46

千年木 / 47

观音竹 / 48

花叶竹芋 / 49

滴水观音 / 50



黑叶观音莲 / 51

星点木 / 52

棕竹 / 53

一叶兰 / 54

猪笼草 / 55

银皇后 / 56

黛粉叶 / 57

冷水花 / 58

铜钱草 / 59

橡皮树 / 60

变叶木 / 61

垂叶榕 / 62

铁树 / 63

豆瓣绿 / 64

皱叶椒草 / 65

鸭跖草 / 66

袖珍椰子 / 67

鹅掌柴 / 68

六月雪 / 69

鸟巢蕨 / 70

肾蕨 / 71

铁线蕨 / 72

银脉凤尾蕨 / 73

长心叶蔓绿绒 / 74

金钻蔓绿绒 / 75

虎尾兰 / 76

翡翠珠 / 77

金琥 / 78

十二卷 / 79

矮牵牛 / 80

四季秋海棠 / 82

杜鹃 / 84

蝴蝶兰 / 86

非洲菊 / 88

瓜叶菊 / 90

蟹爪兰 / 92

仙客来 / 94

丽格海棠 / 96

君子兰 / 98

美女樱 / 100

大岩桐 / 101

勋章菊 / 102

蒲包花 / 103

大丽花 / 104

非洲堇 / 105

牵牛花 / 106

大花惠兰 / 107

紫薇 / 108

三角梅 / 109

九里香 / 110

绣球花 / 111

柠檬 / 112

栀子花 / 113



第2章

药用保健花草

石竹 / 116

百日草 / 118

长寿花 / 120

耬斗菜 / 122

欧洲银莲花 / 123

翠菊 / 124

波斯菊 / 125

桔梗 / 126

花毛茛 / 127

三色堇 / 128

碰碰香 / 129

一串红 / 130

太阳花 / 131

含羞草 / 132

唐菖蒲 / 133

铃兰 / 134

鸢尾 / 135

天竺葵 / 136

长春花 / 137

铁线莲 / 138

金银花 / 139

罗汉松 / 140

千屈菜 / 141

腊梅 / 142

紫玉兰 / 143

一品红 / 144

虎刺梅 / 145

夹竹桃 / 146

龙船花 / 147

第3章

食用养生花草

菊花 / 150

兰花 / 152

薄荷 / 154

迷迭香 / 156

百里香 / 157

荷花 / 158

睡莲 / 159

蜀葵 / 160

萱草 / 161

万寿菊 / 162





金莲花 / 163

水仙 / 164

茼蒿菊 / 165

无花果 / 166

观赏辣椒 / 167

梅花 / 168

茶花 / 170

木槿 / 172

扶桑 / 173

樱花 / 174

贴梗海棠 / 175

桂花 / 176

茉莉花 / 177

紫藤 / 178

金橘 / 179



第4章

美容养颜花草

月季 / 182

玫瑰 / 184

牡丹 / 186

桃花 / 188

白兰花 / 190

鸡蛋花 / 191

垂丝海棠 / 192

千日红 / 193

百合 / 194

报春花 / 196

雏菊 / 198

芦荟 / 200

薰衣草 / 202

罗勒 / 204

柠檬香蜂草 / 205

紫茉莉 / 206

康乃馨 / 207

紫罗兰 / 208

紫花鼠尾草 / 209

麦秆菊 / 210

金盏花 / 211

附录1 花草养护必备小常识 / 212

附录2 超级好养护的花草TOP10 / 218

附录3 根据花语寻花草 / 220

附录4 常见养生花草茶 / 222



开篇

赏花种花，健康常相伴

现代人养花不仅要体会那种“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适意境，更要知道花草的健康功效。选择适合自己 and 亲人的花草，在享受恬淡午后时光的同时，把健康和美丽一起带给自己……



