

美家美家系列

健康花草 扮我家

李秉玲 主编

Healthy
Flowers
Beautiful
Home

- ☆ 香草植物
- ☆ 养护备忘录
- ☆ 清除污染植物
- ☆ 室内慎选植物



《 华中科技大学出版社

美 室 美 家 系 列



健康花草扮我家

Healthy flowers

beautiful home

李秉玲 主编

《 华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康花草扮我家 / 李秉玲 主编
—武汉: 华中科技大学出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5609-5079-2

I. 健… II. 李… III. 观赏园艺 IV. S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第001546号

健康花草扮我家

李秉玲 主编

责任编辑: 杨睿

封面设计: 张 璐
责任监印: 张正林

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)
地 址: 武汉市武昌珞喻路1037号
销售电话: (022) 60266193 (022) 60266199(兼传真)
网 址: www.hustpas.com

版式设计: 时空意匠文化艺术工作室
印 刷: 北京嘉彩印刷有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/24
版次: 2009年3月第1版
ISBN 978-7-5609-5079-2/S·6

印张: 5
印次: 2009年3月第1次印刷

字数: 70千字
定价: 28.50

(凡购本书, 如有缺页、脱页, 请向本社发行部调换)

前言 Foreword

在喧闹的都市里，我们需要一座天堂，一座绿色的、健康的天堂。

在钢筋水泥构筑的现代建筑里穿行一天，我们感觉疲惫、烦闷，打开家门，一抹绿色映入眼帘，一股花香扑鼻而来，总是件赏心悦目的事情。在如何去除室内污染、营造健康的家居环境成为人们最为关注的话题的今天，绿色植物的“去污”能力也备受大家关注。绿色植物除了带给我们满目的秀色和满心的愉悦之外，它还是最方便、最经济、最安全、最持久的绿色“空气净化器”。

本书在综合国内外科研成果的基础上，集结了常见的、净化效果突出的、容易种养及观赏效果好的一批花草，帮助您解决困扰多时的室内污染问题。此外，本书还从绿色环保、舒适美观的角度，介绍了一些美化居室的技巧和原则，希望能帮助您利用绿色植物营造舒适、温馨的绿色之家。本书在编写过程中得到了张磊、杨睿、王荷、黄春等人的大力支持与帮助，在此表示衷心感谢。

愿大家都能拥有一个健康、美好的家居环境。



1

室内污染知多少

7

- 9 危害家居环境的室内污染种类及其危害
- 10 室内污染的检测
- 12 专业的检测机构
- 14 植物与家居健康
- 18 家居除味小秘方

2

最有效的绿色“空气净化器”

19

20 绿色空气净化器

- 20 吊兰-21 菊花-22 虎尾兰-23 常春藤
- 24 芦荟-25 绿萝-26 仙人掌-27 白鹤芋
- 28 冷水花-29 竹芋类-30 发财树-31 散尾葵

- 32 肾蕨-33 鹅掌藤-34 龙舌兰-35 一叶兰
- 36 垂叶榕-37 橡皮树-38 桂花-39 杜鹃
- 40 吊竹梅-41 观赏凤梨-42 巴西木-43 喜林芋
- 44 长寿花-45 栀子花-46 百合竹-47 月季-48 玫瑰花语
- 50 袖珍椰子-51 合果芋-52 米兰-53 石榴
- 54 龟背竹-55 金橘-56 山茶-57 富贵竹
- 58 铁线蕨-59 文竹-60 君子兰-61 天竺葵

62 香草植物

- 62 薰衣草-64 迷迭香-65 茉莉花-66 驱蚊香草
- 67 碰碰香-68 薄荷-69 紫苏
- 70 兰花-71 鼠尾草

72 监测空气污染的植物

- 72 秋海棠-73 萱草-74 美人蕉
- 75 虞美人-76 牡丹

77 室内慎选花草

- 77 变叶木-78 夹竹桃-79 水仙花-80 马蹄莲
- 81 大花曼陀罗-82 滴水观音-83 红掌
- 84 更多有毒花草



目录 Contents

3

梦想居室 健康花草轻松打造 典雅室内空间

91

- 92 客厅 编织暖巢，坐拥春天
- 94 厨房 享受花园里做饭的情调
- 96 卧室 花景交融，风情无限
- 98 书房 花草之恋
- 99 儿童房 寻找春天的足迹
- 100 窗台 那个野菊花开满的窗台，窗
帘卷起我的发
- 102 餐桌 鲜花美食的精致情调
- 103 浴室 浴室里的花样年华
- 104 不同空间搭配不同叶形植物
- 106 家居风水花草植物

4

园艺基本功

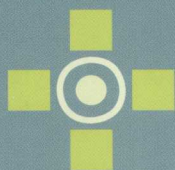
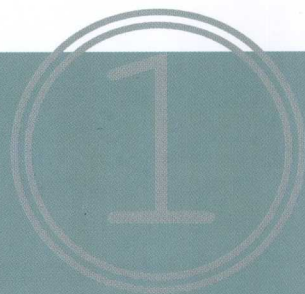
109

- 110 浇水
- 112 换盆
- 113 植物美容
- 114 植物诊疗室
- 116 养花小窍门

参考文献

119





Healthy flowers
beautiful home

室内污染知多少

家是什么？

家是生活的舞台，家是常在的温馨，小别的思念，他乡的愁绪，是地球上最安全的地方。

然而，现在的家却常常含有不安全的元素！因为我们的家居环境很多是以有着多种污染源的建筑及装修为前提的。各种因建筑材料、装修材料、家具等释放出的有害物质充溢四周，顽固而强悍，经年累月危害着我们的健康。室内环境污染问题已经成为严重危害人类健康的“隐性杀手”，是继“煤烟污染”和“光化学污染”之后的全球第三大空气污染问题。

家是什么，我不知道，但烦闷——忧愁，都在此中融化消灭。——冰心

随着对室内环保意识的提高，人们对室内环境，对自身及家人健康的影响越来越关心，怎样判断您和您家人生活的环境是安全和健康的呢？

当您和家人有以下症状时（尤其是在乔迁新居之后），您就要当心了。

1.起床综合症：起床时感到憋闷、恶心，甚至头晕目眩。

2.心动过速综合症：新买家具后家里气味难闻，使人难以接受，常常心跳加快，并引发身体疾病。

3.类烟民综合症：虽然不吸烟，也很少接触吸烟环境，但是经常感到嗓子不舒服，有异物感、呼吸不畅。

4.幼童综合症：家里小孩常常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降，孩子不愿意回新家。

5.群发性皮肤综合症：家人常有皮肤过敏等毛病，而且是群发性的。

6.家庭群发疾病综合症：家人共有一种疾病，而且离开这个环境后，症状就有明显变化和好转。

7.不孕综合症：新婚夫妇长时间不怀孕，且查不出原因。

8.胎儿畸形综合症：夫妇在正常怀孕情况下发现胎儿畸形。

9.植物枯萎综合症：新搬家或者居室重新装修后，室内植物不易成活，叶子容易发黄、枯萎，即使是一些生命力很强的植物也难以正常生长。

10.宠物死亡综合症：搬新家后，家养的宠物猫、狗甚至热带鱼莫名其妙地死掉。

以上这些现象很可能是由于室内空气质量不合格造成的。如果您和您的家人有这些症状，请尽快采取措施，联系专业人员进行室内环境检测和治理，尽快消除隐藏在您身边的“定时炸弹”。



花草娇艳的身影不仅愉悦我们的身心，还默默地吸收着有毒气体，为我们创造健康、舒适的居室环境。

危害家居环境的室内污染种类及其危害

污染类别	名 称	物理性质	污染来源	主要危害	国家控制标准 (家庭、学校、幼儿园)
放射性物质	甲醛	可挥发，有强烈的刺激性气味，易溶于水，可以消除	冬季建筑施工材料防冻剂	致癌物，长期接触增加患癌几率	≤ 0.08 毫克/立方米
挥发性气体	氨气	可挥发，无色，有刺激性气味，可以消除	涂料、胶漆、化纤地毯以及杀虫剂等	低浓度引起恶心、头痛，高浓度致使呼吸困难、呕吐等	≤ 0.2 毫克/立方米
	苯系物	可挥发，有芳香味，可以消除	涂料、黏合剂、各种人造材料如橡胶地板、PVC地板等	高浓度吸入引起中毒，长期接触增加患癌的可能性	≤ 0.09 毫克/立方米
	TVOC	刺激性气味，种类多，其中20多种可致癌	建筑材料（花岗岩等石材）、装修、装饰材料以及金属装饰品等	免疫水平失调，影响中枢神经，出现头晕、乏力、胸闷等	≤ 0.5 毫克/立方米
	氡及其子体	无色无味，人体接触无直接感觉，长期存在，不易消除		引起肺癌及其他癌症，不孕不育以及免疫力缺陷等	≤ 100 贝克/立方米

室内污染的检测

新装修完的房子中不仅只有甲醛污染，还会有苯、氨气、TVOC等污染。如何用简单的方法测出有害物质，如何快速解决室内污染问题呢？



感觉法

由于甲醛、氨气等挥发性气体对嗅觉有刺激性，因此靠嗅觉就可以在一定程度上判断污染程度。以甲醛为例，如果能感觉到明显异味，通常超标在5倍或以上（国家标准：0.08毫米/立方米）。

家具、地板、涂料及其他装修材料是甲醛和苯污染的主要来源。

植物监测法

植物不仅可以美化环境，许多还能监测空气污染状况。摆在室内的大叶绿色植物在一周内卷边，叶边际发黄，并逐渐枯萎，则室内的甲醛浓度至少在0.2毫米/立方米以上（至少超标2倍）。

动物法

用浅盆养小金鱼（液面深度小于5厘米），如一周内死亡，则室内甲醛浓度至少在0.3~0.5毫米/立方米以上（超标约3~5倍）。

试纸比色法

被测空气通过用试剂浸泡过的试纸后，试纸颜色会产生变化，将改变后的颜色深度与标准比色板比较，进行定量分析，确定污染程度。试纸比色法价格便宜，操作简便、快速，适合一般家庭使用，但测定误差较大。

气体速测管法——填充管型

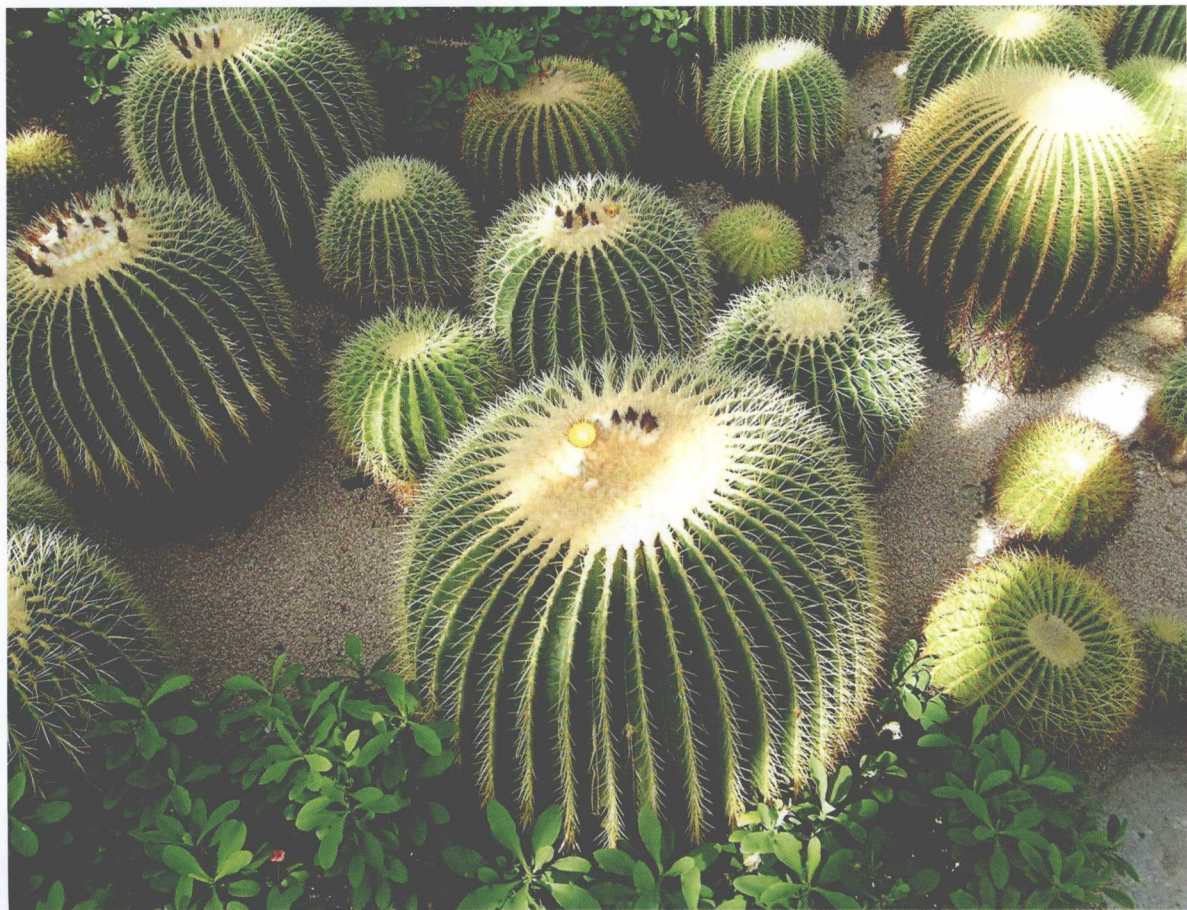
有毒气体检测管是一种内部填充化学试剂显色指示粉的小玻璃管。当被检测空气通过检测管时，空气中要检测的有毒气体便与管内的指示剂产生化学反应，并显示出颜色。管壁上有刻度，根据变色部位所显示的刻度值就可知道该种污染物的大体浓度值。





专业的检测机构

一般新房装修后2~4个月是有害气体的急性挥发期，期间，房间内应保持通风，使有害气体尽快释放。2~4个月后，如果关闭门窗12小时后，还是感觉气味散不出去，说明家具或装修的有害气体缓释期释放浓度水平较高。这时候最好对室内环境做一下检测，有资质的检测中心一项服务最低收费约150元（TVOC稍贵，约300元），一般检测甲醛、苯及TVOC三项就可以了。但检测不是目的，只是手段，如果指标超标还需进行相应的治理。



室内环境检测流程

◆选择经国家认证的空气检测机构。查看对方的《中华人民共和国计量认证合格证书》及《xx省/市建设工程质量检测单位资质证书》，确认检测资质。

- ◆咨询确定检测方案、测试费用及约定测试时间。
- ◆签署检测协议。
- ◆技术人员携带仪器上门检测或取样。
- ◆检测人员对空气样品进行定量分析。
- ◆在约定的工作日（通常约10个工作日）内出具检测报告。
- ◆对室内空气污染严重者提供治理方案和建议。

室内环境检测费用

室内环境检测的费用与检测项目及采样点的个数有关。检测项目包括甲醛、苯、氨气、氡、甲苯、二甲苯、TVOC等。而采样点则可根据房间使用面积的大小做调整，通常房间使用面积小于50平方米时，设一个采样点；使用面积在50~100平方米时，设2个采样点；使用面积在100~150平方米时，设3个采样点。一般一套100平方米的两居室检测费用约1500元。



万年青和绿萝等绿色植物都能有效地清除室内的甲醛、苯等有害物质。



室内污染的治理

室内污染的治理主要有甲醛捕捉剂、竹炭、活性炭除味、光触媒、臭氧、负离子等多种方法。常开窗户、通风换气是清除室内污染最简单、最有效的方法。如果不是有害气体严重超标，一套居室在自然通风条件下，两三个月后，就能挥发掉大部分有害物质。

此外，在居室内放置一些抗污染的花草，也能起到“空气净化器”的作用。

植物与家居健康

1. 植物可以吸收空气中的有害气体

美国太空总署（NASA）的科学家在研究载人航天器里生态环境维护的过程中，发现绿色植物对甲醛、苯等有机气体具有良好的净化作用。近年来，我国、日本及欧洲各国的多个研究单位均对植物的抗污染能力做过研究，经试验发现，绿色植物可以吸收一部分有毒的有机物并将其转化为养料。例如，在24小时照明条件下，一盆芦荟可以吸收1立方米空气中90%的甲醛；常春藤能让90%的苯消失；吊兰能“吞食”室内96%的一氧化碳、86%的甲醛和过氧化氮等；而天南星的苞叶能吸收80%的苯、50%的三氯乙烯。此外，仙人球、芦荟、虎尾兰等绿色植物都具有空气净化功能，都能吸收室内的甲醛等污染物质，消除并防止室内空气污染。

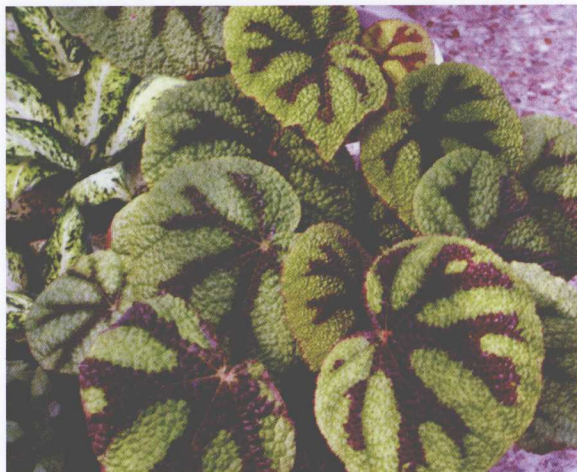


2. 绿色植物还是生物制氧“工厂”

很多人曾经有过这样的担心：植物白天进行光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气；但是夜间却要进行呼吸作用，吸收氧气，释放二氧化碳，这样会不会出现人和植物争夺氧气的情况呢？其实您大可不必担心，因为植物在白天所进行的光合作用是远远大于呼吸作用的，也就是说与白天植物固定二氧化碳并释放氧气相比，夜间植物因呼吸作用所释放的二氧化碳是很少的。此外有些植物则是白天释放二氧化碳，夜间则释放氧气，并吸收二氧化碳。这一类植物包括C4植物和景天酸代谢植物（CAM植物）。夜晚，在居室内放置仙人掌、凤梨等植物就可补充氧气，利于睡眠。

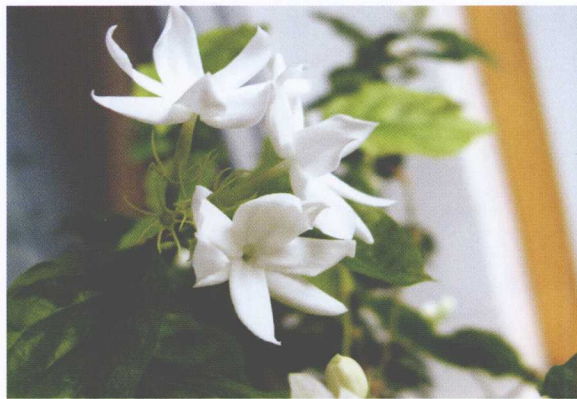
凤梨等景天酸代谢途径的植物夜间释放氧气，就完全不存在夜间植物和人“争氧气”的问题了。





3. 植物还能吸附烟尘，杀灭细菌

植物的叶片上长着许多细小的茸毛，是天然的“空气除尘器”，它可以阻挡、吸附、过滤烟尘，从而减少空气中的尘埃。例如铁十字秋海棠、菊花等叶面粗糙的植物具有很强的吸附粉尘的能力，而茉莉、



丁香、金银花、牵牛花等花卉分泌出来的杀菌素能够有效地杀死空气中的某些细菌，抑制结核、痢疾病原体和伤寒病菌的生长，保持室内空气清洁卫生。

4. 植物是最好的除味剂

许多植物都能散发迷人的香气。如香草植物薰衣草、迷迭香、梔子花、茉莉等，带果的植物盆景等如洋梨、金橘、香瓜、柠檬等。将这些植物放在室内，既能散发芳香迷人的味道，消除室内异味，又有益身心健康。



薰衣草精油具有类似“母亲的爱就在瓶子里”的抚慰作用，尤其适用于皮肤保养，可作基础护肤油及给小孩使用。