



# 健康花苞 在家养

涟漪◎主编

用花草清除室内污染  
健康生活从绿色开始



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 健康花草 在家养

连漪◎主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT'S PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

主 编 涟 漪  
参 编 胡 婧 郭育煌 吕梦林 李 强 顾梦佳  
徐 超 李旭东 杨 珊 李 欣 徐文江  
金丽梅 陈云华 范晓丽 李君红 高 锐  
齐 毅 于秀丽 郎小芳 冯 爽 王媛媛  
黎 艳 周 琴 胡水源 黄雪莲 徐 宁

### 图书在版编目 (CIP) 数据

健康花草在家养 / 涟漪主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5335-5492-7

I. ①健… II. ①涟… III. ①花卉—观赏园艺 IV.  
① S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 294858 号

书 名 健康花草在家养  
主 编 涟 漪  
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](http://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 1/16  
印 张 12  
图 文 192码  
版 次 2018年4月第1版  
印 次 2018年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-5492-7  
定 价 39.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目 录

## 第一章 花草悦目更养人 /001

### 花草与居家健康 /002

花草关乎你的健康 /002

家庭环境中的污染因素 /003

净化空气的植物有哪些 /004

花草如何净化家居环境 /006

### 花草养护攻略 /007

家养花草土壤的配制 /007

如何正确浇水 /008

花草对光照的要求 /010

花草施肥的原则 /012

病虫害与防治 /012

### 健康花草观赏与食用指南 /014

花草可为茶、粥、酒、膏 /014

如何制作和储存干花 /015

食用花草的注意事项 /016

## 第二章 家居环境的绿色卫士 /017

芦荟 /018

仙人掌 /021

长寿花 /024

仙客来 /026

肾蕨 /029

铁线蕨 /032

水仙 /034

山茶花 /036

白鹤芋 /038

灰莉 /040

万年青 /042

虎皮兰 /044

君子兰 /046

吊兰 /049

散尾葵 /052

龟背竹 /054

橡皮树 /056

金钱树 /058

巴西木 /060

滴水观音 /062

袖珍椰子 /064

绿萝 /066

文竹 /068

皱叶薄荷 /070

常春藤 /072

合果芋 /074

变叶木 /076

棕竹 /078

富贵竹 /080

发财树 /082

冷水草 /084

鹅掌柴 /086

### 第三章 观赏与食用兼具的花卉 /089

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 薰衣草 /090 | 兰花 /115   | 百合 /136  |
| 茉莉 /094  | 米兰 /118   | 萱草 /139  |
| 玫瑰 /096  | 秋海棠 /120  | 昙花 /142  |
| 金盏菊 /099 | 杜鹃花 /122  | 凤仙花 /144 |
| 杭白菊 /102 | 瑞香 /124   | 金雀花 /146 |
| 金莲花 /104 | 八角金盘 /126 | 金银花 /148 |
| 凌霄 /106  | 扶桑 /128   | 玉簪 /150  |
| 桃花 /108  | 梅花 /130   | 栀子花 /152 |
| 迎春花 /110 | 芭蕉 /132   | 鸡冠花 /154 |
| 玉兰 /112  | 月季 /134   | 丁香花 /156 |
|          |           | 石斛 /158  |

### 第四章 养眼又可口的阳台蔬果 /161

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 番茄 /162 | 薄荷 /172 | 辣椒 /180 |
| 草莓 /164 | 石榴 /174 | 香菜 /182 |
| 柠檬 /167 | 金橘 /176 | 葡萄 /184 |
| 黄瓜 /170 | 佛手 /178 |         |

第一章

花草悦目  
更养人

# 花草与居家健康

## 花草关乎你的健康

花草，是美的象征，是健康向上的标志。生活中的花草种类繁多，不仅具有观赏价值，而且还有美容养颜、营养滋补及延年益寿、治病强身的功效。花草还能绿化、美化环境，改善局地小气候。生活中到处都有花草的踪影，它与人们的生活有着千丝万缕的联系。



### 装点居室

在室内外选择具有一定观赏价值的各类花草，如月季、茶花这样的观花植物，金橘、石榴这样的观果植物，文竹、橡皮树这样的观叶植物，按一定的美学原理栽植和摆放，能使你的居住、生活、学习环境美丽舒适，带给人们愉悦的心情。

### 调节空气

花草树木可以调节温度、湿度。在花草茂盛的地方可以形成相对冬暖夏凉的小环境。这个效果在家感受不明显，想想小树林或公园你就容易领会了。

### 净化空气

许多花草具有吸附和过滤空气中各种尘埃的功能，还可提供大量的氧气。具备净化功效的花草明星有常春藤、绿

萝、吊兰、芦荟等。

## 医疗保健

花香可使人心情舒畅、消除疲劳，同时又有治疗疾病的作用。此外，花草中有很多品种还是传统的中药材，如杭白菊、石斛、佛手。

## 美食美容

很多花草也是营养丰富的蔬菜，如白兰花、桂花、仙人掌、玫瑰花、茉莉花等，可做美味蔬菜、糕点。市场上出售的很多花粉美容补品，它们有抗衰老、增进食欲、减肥的作用。



## 监测作用

某些花草遇到某些有毒物质会产生反应。芦荟在二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳等有害气体严重之时，叶片上会出现褐色斑点；而丁香对汽车废气敏感，杜鹃、万年青对氮化氢敏感，从而能起到预报预测的作用。甚至有些花木地震前会发生反常的变化。

## 使人愉悦

花的香味可使人产生愉悦之感，某些花草自古就是芳香疗法的成员。芳香疗法是一种古老的自然疗法，早在古印度，医生就采用檀香、姜、丁香、芫荽子等来除菌、治病。而今，玫瑰、茉莉、柠檬、薄荷、薰衣草……都是芳香疗法中不可替代的角色。

# 家庭环境中的污染因素

家庭环境的污染主要有甲醛、苯、氨、氡、总挥发性有机物（TVOC）五项，产生污染的因素也有很多，这里做简单的介绍。

## 造成甲醛污染的因素

装修材料及新的组合家具，泡沫塑料作房屋隔热、御寒的绝缘材料，用甲

醛做防腐剂的涂料、化纤地毯、化妆品等产品，室内吸烟。

### 造成苯污染的因素

室内装修用的涂料，木器漆，胶粘剂，有机溶剂。

### 造成氨污染的因素

在冬季施工过程中，混凝土墙体中加入的混凝土防冻剂；为了提高混凝土的凝固速度，而使用的高碱混凝土膨胀剂和早强剂。

### 造成总挥发性有机物污染的因素

建筑材料中的人造板、泡沫隔热材料、塑料板材；室内装饰材料中的油漆、涂料、黏合剂、壁纸、地毯；生活中常用的化妆品、香水、清香剂、洗涤剂等；办公用品，主要是指油墨、复印机、打字机等；家用燃料及吸烟、人体排泄物及室外工业废气、汽车尾气、光化学污染。

## 净化空气的植物有哪些

随着城市的发展，我们居住环境的空气却变得越来越差。这时候，养一些花草能为我们改善空气质量、净化空气起到很大的帮助。所有的绿色植物都有净化空气的作用，这里仅对一些效果显著的花草做简单的介绍。

吊兰：吊兰不但美观，而且吸附有毒气体效果特别好。

芦荟：芦荟有一定的吸收异味作用，还有美化居室的效果。

平安树：也叫“肉桂”。自身能释放出一种清新的气体，让人精神愉悦。

月季：能吸收硫化氢、氟化氢、苯、乙苯酚、乙醚等气体，对二氧化硫、二氧化氮也有相当的抵抗能力。

杜鹃：是抗二氧化硫等污染较理想的花木。如石岩杜鹃在距二氧化硫污染源300多米的地方也能正常萌芽抽枝。

木槿：能吸收二氧化硫、氯气、



氯化氢等有毒气体。它在距氟污染源 150 米的地方亦能正常生长。

山茶花：能抗御二氧化硫、氯化氢、铬酸和硝酸烟雾等有害物质的侵害，对大气有净化作用。

紫薇：对二氧化硫、氯化氢、氯气、氟化氢等有毒气体抗性较强。每千克紫薇干叶能吸收 10 克左右的有毒气体。

米兰：能吸收大气中的二氧化硫和氯气。在含百万分之一氯气的空气中熏 4 小时，1 千克干叶吸氯量为 0.0048 克。

桂花：对化学烟雾有特殊的抵抗能力，对氯化氢、硫化氢、苯酚等污染物有不同程度的抵抗性。

石榴：抗污染面较广，它能吸收二氧化硫，对氯气、臭氧、水杨酸、二氧化氮、硫化氢等都有吸收和抗御作用。

绿色带果植物盆景：水果是最好的除味剂，如柠檬、橘子、香瓜、小南瓜等。将带果植物盆景放在新房内，有环保作用，香味自然，还有益于健康。



## 花草如何净化家居环境

花草不仅美观，有观赏价值，还有很强的净化家居环境的功能。

### 杀菌抑菌

有些花草会分泌能够杀死某些细菌的杀菌素，抑制结核杆菌、痢疾杆菌和伤寒菌的生长，有利于保持室内空气的清洁卫生。如茉莉、丁香、金银花、牵牛花等。

### 吸收二氧化碳

多数花草在白天进行光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气，在夜间进行呼吸，吸收氧气，释放二氧化碳。

### 吸收有毒气体

有些花草能通过叶片吸收空气中一定浓度的有毒气体，如二氧化硫、氮氧化物、甲醛、氯化氢等，再经过氧化作用将其转化为无毒或低毒的硫酸盐等物质。



### 为空气质量报警

外界任何因子，包括有害气体的变化都会对植物产生影响，并在植物的各个部位反映出来。当室内花草出现异常情况时，表明人们需要检测室内有害物质浓度了。

美国宇航局的科学家发现，各种绿色植物都能有效地降低空气中的化学物质，并将它们转化为自己的养料，其量之大令人吃惊。科学家还发现，绿色植物吸入化学物质的能力主要来自于土壤中的微生物，而不是叶片本身。据了解，与植物共生的土壤里的微生物在经历了代代遗传繁殖后，其吸收化学物质的能力还会增强。

# 花草养护攻略

## 家养花草土壤的配制

土壤是花草生长的根本，好的土壤能起到事半功倍的作用。不同的花草有不同的生长习性，对土壤也有不同的需要。自然界中的土壤往往营养较单一，无法满足花草的生长需要，这就需要人工配制营养土，来弥补土壤中缺少的营养成分。首先，好的土壤除了营养成分要全面，对植物的生长需求还要有针对性的营养提供。其次，土壤还要具有良好的保肥、排水、透气性。满足这两个条件的土壤才能算是好的土壤，才能使花草生长得叶繁花茂。

### 常见营养土的配制

腐叶土 5.5 份，园土、河沙土各 2 份，腐熟的饼肥等有机肥料 0.5 份，以上土壤、肥料充分搅拌均匀即可。这种土壤适宜于一般的中性植物。

### 偏酸性土壤的配制

腐叶土和泥炭土各 4.5 份，锯木屑和骨粉 1 份。此类土壤适宜于喜酸性土壤的花草，比如杜鹃、茉莉、山茶花、米兰、栀子花等。



## 喜阴湿环境植物的培养土配制

园土 2 份，河沙 1 份，锯木屑或泥炭土 1 份，混合配制。如各种蕨类、万年青、龟背竹、滴水观音、吊竹梅等均适用此种土壤。

## 偏碱性植物的营养土配制

如夹竹桃、月季、菊花、仙人掌、扶桑、天竺葵等，可以用腐叶土 2 份，园土 3 份，粗沙 4 份，细碎瓦片屑（或石灰石砾、陈灰墙皮、贝壳粉）1 份，混合配制而成。

## 如何正确浇水

对于很多花草而言，浇水得当是养活的关键。不同种的花草对水分要求不同、不同季节对水分需求量不同、同一种花草的不同生长期对水分的要求也不同，所以，浇水一定要掌握要诀。



## 水源与水质

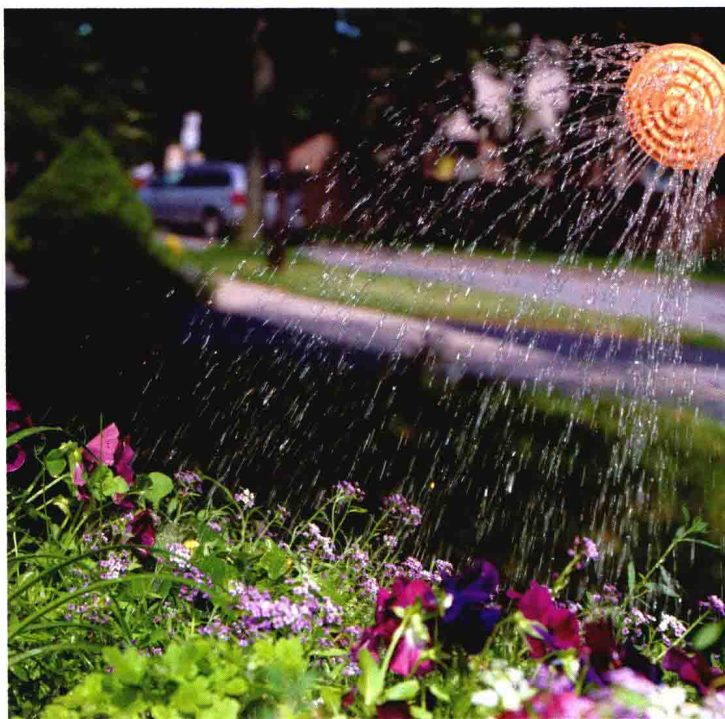
自然界的水是多种多样的，我们人类对于饮用水是有讲究的，其实花草对水也有一定的讲究。什么水适合浇花？简单地说，水有软水和硬水之分，软水的矿物盐类含量低，通常是花草理想的浇灌用水。雨水、河水和湖水等可以直接用于浇灌，但泉水、井水等地下水的硬度很高，不能直接浇灌花草。自来水含有氯气等消毒物质，也不宜直接使用，最好用敞口的缸、池等容器贮放 3 ~ 5 天，待水中的有害物挥发和沉淀后再使用。

## 浇好定根水

栽种后第一次浇水称为定根水。定根水必须浇足浇透，浇完水落干，并见水从盆底孔流出后，再重浇 1 次，这样才能保证土壤充分吸收水分，并与根系很好密接。

## 浇水方式

大多数花草可采用喷浇法，既能增加空气湿度，又能冲洗叶面灰尘。但对于叶片有绒毛或正在开花的花草，则应将花盆坐在水盆中，利用盆底孔渗水，使盆土湿润。若多日忘记浇水，导致花草干旱萎蔫，切不可急浇大水，应先将盆花移至阴凉通风处，用喷壶给叶片喷水2~3次，待叶片缓过来后，再少量浇水，等根系恢复吸水功能后再彻底浇透。



## 浇水的时间

水温对花草根系的生理活动有直接影响。如果水温与土壤温度相差悬殊(超过5℃)，浇水后会引引起土温骤变而伤害根系，反而影响根系对水分的吸收，产生生理干旱。因此，水温与土壤温度接近时浇灌才比较好，尤其在冬、夏季更应注意。

在春、秋、冬三季，上午10点左右和下午4点以后是一天中浇花的适宜时间。

夏季则应避免在烈日暴晒下和中午高温时浇灌。另外，夏季盆花呼吸作用旺盛，要求盆土透气性良好。故盆土不干时一般不要浇水，以免水过多影响透气，但干后应立即浇水且必须浇透。夏季盆土往往因过干而出现龟裂，所以浇水不能1次完成，否则水顺缝隙直漏盆底，而大部分盆土仍很干旱。应在第一次浇水后稍等片刻，待土壤裂缝闭合后再浇1次。冬季最好先将水存放在室内一段时间，或稍添加温水，使水温提高到15~20℃，再行浇灌。

冬季浇水不可太积极，因为花草在冬天生命活动变弱，因而对水分的需求也少了。但冬季也不可让盆土过于干燥，太过干燥的根部土壤环境会使得冷空气占据土壤的空隙，进而使花草根部温度过低，容易冻伤。

## 不同发育时期如何浇水

育苗期：盆土宜偏干，易于长根壮苗。水浇多了会造成幼苗徒长。

营养生长期：浇水充足才能枝繁叶茂，否则植株生长缓慢。但也不可盲目地多浇水而导致盆土积水烂根，一般的浇水原则是盆土见干见湿，干湿交替，以保持表土下面湿润为原则。

生殖生长期：花草在由营养生长向花芽分化转化时，如水分过多，已形成的花芽也会变成叶芽，因此在花芽分化期可用扣水的方法来抑制枝叶徒长，促进花芽形成。

开花坐果期：花草一旦进入孕蕾和开花结果阶段，耗水量最多，水分不能短缺，更不能使枝梢叶片萎蔫，否则花期变短、开花不良。但水分也不宜太多，尤其不能积水，长期积水会导致落花落果。



## 花草对光照的要求

### 光照强度

不同种类的花卉对光照的要求是不同的。按照花卉对光照强度的要求，大体上可将花卉分为阳性花卉、中性花卉和阴性花卉。

#### 阳性花卉

需要在阳光下载培才能生长良好。大部分观花、观果花卉都属于阳性花卉，在观叶类的花卉中也有少数阳性花卉。凡阳性花卉都喜强光，而不耐荫蔽。如

果把这些花放在荫蔽的环境中，光照强度不够，就会呈现枝条纤细、节间伸长、叶片变薄、叶色不正等现象，还容易受病虫害的侵袭。

### 阴性花卉

原本生长在阴坡或林间较阴湿环境中的花卉，大多不喜欢强光直射，尤其在高温季节需要给予不同程度的遮阴，并注意适当增加空气湿度。



### 中性花卉

在阳光充足的条件下生长良好，但夏季光照强度大时需要稍加遮阴。

## 光照时间

花卉按光照时间的长短，可分为长日照花卉、中日照花卉、短日照花卉。

### 长日照花卉

一般在早春初夏开花的一二年生花卉大多属于此类。这种花卉每天需要 14 ~ 16 小时的光照才能使花芽分化和花朵开放。

### 中日照花卉

光照时间的长短对此类花卉开花的影响不太明显，每天在 8 ~ 12 小时的光照下可正常开花。只要温度合适，营养充足，一年四季均可开花。

### 短日照花卉

一般在夏末和秋季开花的一二年生花卉都是短日照花卉，每日光照时数在 6 ~ 10 小时，如果超过时数，反而会延迟开花。这类花卉是在长日照下进行营养生长，立秋后，日照时数缩短才进行花芽分化。



## 花草施肥的原则

### 施肥必须适时

及时施肥就是花草需要肥料时再施肥，当发现植株叶色变淡、生长细弱时施肥最为恰当。

### 施肥必须适量

施肥必须根据花草的不同生育期区别施用。幼苗期氮肥要多些，浇水要多且次数要多，以促进幼苗生长迅速、健壮；成苗后，磷、钾肥要多些，观叶的花草要多施氮肥，使叶子嫩绿，观花观果的花草要多施磷、钾肥，使植株早开花，早结果，也能使花果颜色鲜艳。

### 施肥必须根据季节

春、夏季节花草生长迅速且旺盛，可多施肥；入秋后花草生长缓慢，应少施肥；冬季多数花草处于休眠状态，应停止施肥。

### 施肥必须掌握时间

盆栽花草施肥应采取“少吃多餐”的原则，即“薄肥勤施”，一般从开



春到立秋，可每隔 7 ~ 10 天施 1 次稀薄的肥水，立秋后可 15 ~ 20 天施 1 次。

盆栽花草在夏季高温的中午前后不宜施肥，因盆土温度较高，施入追肥容易伤根，傍晚施用效果最好。

### 施肥必须结合松土

盆栽花草施用稀薄液肥前，应先把盆土表层耙松，待盆土稍微干燥再施肥，施肥后立即用水喷洒叶面，以免残留肥液污染叶面，施肥的第二天一定要浇 1 次水。



## 病虫害与防治

对于花草的病害、虫害，要像人养生一样，防患于未然。经验丰富的