

健康花草 养护大全

慢生活工坊
编

最实用、最健康的花草养护大全
从陌生到熟悉，用健康的花草装饰家居
300种健康花草品种，有你所需，有你所求
健康小偏方，不可或缺的花草养生秘方
对症下药，轻松搞定花草日常养护



海峡出版发行集团

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



健康花草 养护大全

慢生活工坊
编

最实用、最健康的花草养护大全
从陌生到熟悉，用健康的花草装饰家居
60种健康花草品种，有你所需，有你所求
健康小偏方，不可或缺的花草养生秘方
对症下药，轻松搞定花草日常养护



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

健康花草养护大全 / 慢生活工坊编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5335-5002-8

I. ①健… II. ①慢… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 077867 号

书 名	健康花草养护大全
编 者	慢生活工坊
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	福州华悦印务有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	8
图 文	192 码
版 次	2016 年 6 月第 1 版
印 次	2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5002-8
定 价	32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

PREFACE 前言

人们的生活品质提高之后，健康越来越被人们所重视，健康花草也开始进入人们的视野。健康花草不仅是现代都市快节奏生活的调剂品，还是人们追求、向往大自然的媒介，一本关于健康花草养护的书籍也就容易被人们知晓和接受。

花草确实具有吸附有害气体的功能，但并不是每一种植物都能吸收有害气体，一种植物可以吸收所有的有害气体更是不可能。有些植物非但不能吸收有害气体，其本身还具有毒性，消费者在选购花草植物时不能盲目相信花商的宣传。比如：夜来香香气独特、芬芳怡人，不过，夜来香的花粉易引起过敏，引发皮肤炎症；薄荷能清新空气，但不能杀菌；滴水观音的净化空气能力相对较差，其叶有毒；迷迭香只是气味好闻，无法去除甲醛。懂得取舍，也是生活中的一大窍门。

本书是综合性较高的健康花草养护图书。涉及的花草品种很多，并根据其功效的不同来进行分类，很有实用价值。此外，书中还涉及花草的装饰要点、功效分析等，版式清新又富有变化，不仅有较高的实用价值，也有较高的观赏价值。

参加本书编写的包括：李倪、张爽、易娟、杨伟、李红、胡文涛、樊媛超、张严芳、檀辛琳、廖江衡、赵丹华、戴珍、范志芳、赵海玉、罗树梅、周梦颖、郑丽珍、陈炜、郑瑞然、刘琳琳、楚晶晶、赵静宇、惠文婧、赵道强、袁劲草、钟叶青、周文卿等。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者朋友给予批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱xzh2008@sina.com和我们联系。

CONTENTS 目录

Chapter

01 走进健康花草的神奇世界

植物神奇功效之一：吸收有害气体.....	2
植物神奇功效之二：净化空气.....	3
植物神奇功效之三：帮助睡眠.....	3
植物神奇功效之四：增加食欲.....	3
植物神奇功效之五：驱逐蚊虫.....	3
室内花草健康摆放.....	4
花草养护必不可少的小工具.....	5
容器与植物的搭配.....	6
花草容器的种类.....	6
养护花草五大关键词之土壤.....	7
养护花草五大关键词之水分.....	9
养护花草五大关键词之温度.....	10
养护花草五大关键词之光线.....	11
养护花草五大关键词之养料.....	12



Chapter

02 装修完毕的房间所适合的植物

01 虞美人.....	14
02 虎尾兰.....	16
03 铁树.....	18
04 龙舌兰.....	20
05 仙人掌.....	22
06 秋海棠.....	24
07 芍药.....	26
08 常春藤.....	28
09 美人蕉.....	30
10 橡皮树.....	32
11 铁线蕨.....	34
12 白鹤芋.....	36
13 三色堇.....	38
14 百日草.....	40
15 金鱼草.....	42
16 彩叶草.....	43
17 绿萝.....	44
18 平安树.....	46
19 吸毒草.....	48
20 发财树.....	50

Chapter

03 家庭净化空气的植物

21 吊兰.....	52
22 芦荟.....	54
23 兰花.....	56
24 玫瑰.....	58
25 菊花.....	60
26 榕树盆景.....	62
27 紫藤.....	64
28 杜鹃.....	66
29 桂花.....	68
30 石榴.....	70
31 椰子树.....	72
32 栀子花.....	74
33 丁香.....	76
34 一叶兰.....	78
35 龙血树.....	80
36 龟背竹.....	82
37 紫薇.....	84
38 米兰.....	86
39 山茶.....	88

Chapter

04 将有害气体变成有益气体的植物

40 琴叶榕.....	90
41 醉鱼草.....	92
42 水仙.....	94
43 马蹄莲.....	96
44 百合.....	98
45 夹竹桃.....	100
46 长春花.....	102
47 散尾葵.....	104
48 凤仙花.....	106
49 郁金香.....	108
50 滴水观音.....	110
51 紫荆.....	112
52 虎刺梅.....	114
53 含羞草.....	116
54 垂榕.....	118
55 波士顿蕨.....	120
56 文竹.....	122
57 月季.....	124
58 棕竹.....	126
59 君子兰.....	128

CONTENTS 目录



60 令箭荷花.....	130
61 石蒜.....	132

Chapter

05

促进睡眠的植物

62 薄荷.....	134
63 牡丹.....	136
64 鸢尾.....	138
65 萱草.....	140
66 紫罗兰.....	142
67 薰衣草.....	144
68 迷迭香.....	146
69 八仙花.....	148
70 连翘.....	150

Chapter

06

增强食欲、增加欢乐气氛的植物

71 合欢花.....	152
72 榆叶梅.....	154
73 禾雀花.....	156
74 鸡蛋花.....	158
75 翡翠珠.....	160
76 一品红.....	162
77 木棉花.....	164

Chapter

07

驱逐蚊虫的植物

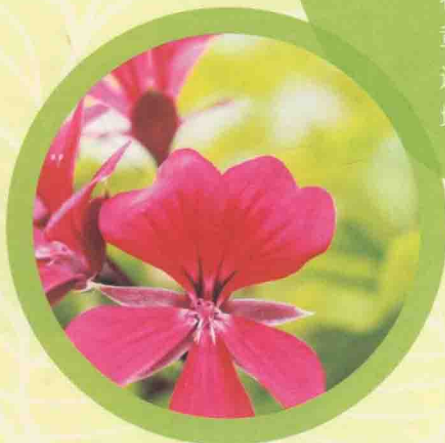
78 罗勒.....	166
79 七里香.....	168
80 夜来香.....	170
81 天竺葵.....	172
82 碰碰香.....	174
83 猪笼草.....	176
84 食虫草.....	178
85 马缨丹.....	180
86 清香木.....	182
87 蚊净香草.....	184
88 使君子.....	185

Chapter

01

走进健康花草 的神奇世界

花草植物有着神奇保健功效，读完本章您将对其有一个初步的了解。本章还阐述了花草养护的工具、盆器、土壤、水分等方面的内容。



植物神奇功效之一：吸收有害气体

植物在生活中随处可见，不仅很多人在家庭中喜欢养些花花草草，城市规划中，植物也起着不可或缺的作用。植物的功效有很多，其中有一项很实用且经常被大家实践，就是吸收装修后房屋内的有害气体。

新装修的房屋中都会带有很多的有害气体，如苯、甲醛、三氯乙烯、硫化氢、氟化氢、乙苯酚、乙醚等，这些有害气体如果让其慢慢散发，需要等待很久，而借助植物的力量就会快得多了，因为很多植物能够吸收空气中的有害气体，这类植物的代表有：芦荟、绿萝、常春藤、吊兰、散尾葵等。

绿萝能有效吸收空气中甲醛、苯和三氯乙烯等有害气体，相当于一个空气净化器，新装修好的居室中，每8~10平方米的房间放置一盆绿萝就足够了。

芦荟也是吸收甲醛的好手，每株芦荟可以吸收1立方米空气中所含的90%的甲醛，除此之外，芦荟还有吸收空气中异味物质的功效，食用或外敷还有美容的效果。

散尾葵不仅能吸收空气中的有害化学物质，还是保持室内湿润的能手，被誉为“最有效的空气加湿器”。

除了以上提到的植物外，在室内种植一些虎尾兰、龟背竹、一叶兰等叶片硕大的植物，都能有效地吸收空气中的多种有害气体，使人居住在一个健康无害的环境中。



植物神奇功效之二：净化空气

现代科技的不断发展，给人们的生活带来了许多积极的改变，但也伴随着一些问题，就是工业污染或汽车尾气等因素造成的空气质量的下降，例如城市中的雾霾。二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物都是雾霾的主要组成部分，短期或长期处于这些雾霾中，眼睛和支气管都会受到伤害。不仅是雾霾，日常生活中，吸烟、暖气、烹饪设备、办公机器以及建筑材料的磨损所造成的粉尘都是有害身体的物质，而在环境中摆放一些植物能够很好地阻隔或吸收这些物质，达到净化空气的效果。具有这类功效的植物有很多，例如吊兰、栀子花、玫瑰、菊花、兰花、米兰、一叶兰等，都是居家摆放的好选择。

植物神奇功效之三：帮助睡眠

现代社会压力大，由于各种原因导致失眠的人越来越多，而一些植物则可以起到帮助睡眠的功效，下面就进行简单的介绍。

提到能帮助睡眠的植物，首先要说的就是薰衣草，薰衣草不仅作为观赏性花卉一直深受世人的欢迎，其香气更能使人心心放松，有安神、提高睡眠质量的神奇作用。有条件的还可以利用薰衣草来制作一些薰香、薰灯，但需要比较好的原料，如果掺杂有害物质，反而会影响身体健康。

迷迭香作为香料在西餐中很常见，同时它也是舒缓神经的好帮手。此外，用迷迭香来泡茶喝，还能起到提神、舒缓压力和改善头痛的作用，唯一的不足之处是迷迭香的种植养护比较困难，需要你悉心地照顾。

植物神奇功效之四：增加食欲

前面提到的植物能净化空气、帮助睡眠等功效，相信大家都能理解，但说植物能增加人的食欲是不是有些夸大其词呢，下面就来为大家解决这个疑惑。

工作压力大、身体不适、小儿厌食等都是食欲不振的原因，与其到处寻找药物来解决，倒不如换个浪漫的方式，也许，只需几株植物就能帮助你。这主要是通过植物的美观与香味等，使人身心愉悦，从而达到增加食欲的效果。那具体要怎么做呢？

餐桌是餐厅摆放植物的重点地方，摆放在餐桌上的植物首先要有十足的美感，其次尽量不要选择易落叶的花草。合欢花具有其独特的香味及美态，绝对是餐厅摆放植物的不二之选，其淡淡的幽香会让在餐厅进餐的你和你的家人增添气氛并刺激食欲。

植物神奇功效之五：驱逐蚊虫

夏日炎炎，让人烦躁的不光是高温，还有蚊虫的滋扰，它会直接影响学习和工作的效率以及睡眠状态，在身边放一些特殊的植物，会帮你有效地驱逐蚊虫。

首先就是猪笼草，猪笼草是典型的食虫植物，其叶片顶端挂着一个长圆形的“捕虫瓶”，就是捕杀蚊虫的一大利器，有了猪笼草在身边，你再也不用担心蚊虫会来找你的麻烦了。

天竺葵也是驱蚊虫的好手，与猪笼草不同，它的武器是自身的特殊气味，这种气味能使蚊蝇闻味而逃。

其实能驱逐蚊虫的植物还有很多，植物的功效也不止提到的这几点，就让我们在书中慢慢地探寻吧。

室内花草健康摆放

阳台植物摆放

阳台植物生长过程中会自发进行光合作用与呼吸作用，可以调节室内大环境的温度和湿度。在炎热的夏季可以降低气温，在寒冷的冬季则可以缓解室内的干燥问题。针对灰霾天气造成的空气污染，在阳台摆放一些能吸附灰尘或吸收有害气体的植物，则可以有效净化室内空气，大大减少空气污染的危害，创造一个良好的家居环境，提高生活质量。

在阳台上可选择常春藤、吊兰、橡皮树、龟背竹、长春蔓、散尾葵、铁树、绿萝等植物，这些植物除尘效果特别优秀，它们可以有效清除空气中的甲醛、二氧化硫、二氧化碳、一氧化碳、氯气、乙烯等有害气体。

客厅植物摆放

客厅是家中日常活动、招待来客的场所。因此适当摆放一些观赏植物是十分适宜的。植物的摆放应不妨碍人们走动，错落有致的好搭配会使植物和整个大环境相得益彰，使视觉效果更佳。

从净化室内空气的功能考虑，客厅可摆放吊兰、虎尾兰、常春藤、龙舌兰等，此外客厅还可以摆放抗辐射观赏植物，例如：仙人掌、宝石花、景天等多肉植物；驱虫杀菌观赏植物，例如：晚香玉、除虫菊、野菊花、紫茉莉、柠檬、紫薇、茉莉、兰等。

卧室植物摆放

卧室是人们日常休息、睡觉的主要场所，对人们生活质量起到决定性的作用。宁静、舒适、温馨、整洁是最理想的生活环境。在卧室中，适宜摆放一些色淡、微香的植物。

如果从调节环境的角度出发，千年木、常青藤、吊兰、垂叶榕、仙人掌、鸭掌木等植物皆十分适宜在卧室养护，它具有吸收空气中的一氧化碳、二氧化硫、甲醛、乙醚、二甲苯等有害气体，增强空气对流的功能。

书房植物摆放

书房作为学习阅读休息的最佳场所，应该具有安静优雅而且环境舒适的特点。

书房中会有电脑的辐射或者一氧化碳、二氧化硫等有害气体，摆放一些旺气类植物，可以缓慢地吸收环境中对人体有害的气体，对人体健康有益。山茶、紫薇花、石榴、凤眼莲、小桂花，小叶黄杨等这些植物四季常绿，适合书房摆放。

卫生间植物摆放

卫生间相对较为潮湿，容易滋生细菌等有害物质。在卫生间适合摆放具有吸潮、杀菌功能的植物，它不仅可以增添情趣，还可以起到吸纳污秽之气的作用。

厨房植物摆放

厨房内摆放一些植物不仅可净化空气，改善入厨人的心情，还可以让你做出上好的食物来。厨房温湿度变化较大，应选择一些适应性强的小型盆花，如三色堇等。但是厨房不宜选用花粉太多的花，以免开花时花粉落入食物中。

厨房内飘浮微粒及烟尘较大，因此适合在厨房中摆放的植物有：兰、桂花、腊梅、花叶芋、红背桂等，这些植物是天然的除尘器，它们的纤毛能截留并吸滞空气中的飘浮微粒及烟尘。

儿童房植物摆放

在儿童房内摆放植物一定要注意植物是否具有毒性，以防止儿童中毒；其次不能放带刺的植物，以免婴幼儿好动去触碰而受伤；第三，不要放有刺激性气味的植物，容易过敏的宝宝要特别注意这点，如果引起小孩过敏，则可谓得不偿失。

植物的花粉如果在室内环境飘浮，可能会刺激儿童稚嫩的皮肤，以及导致呼吸系统的器官发生问题，从而产生过敏反应，所以应保持室内通风良好且环境整洁。另外，植物的泥土及枝叶容易滋生蚊虫，对儿童的健康也不利。对于这些泥土及植物残枝，要做到及时处理。

花草养护必不可少的小工具

养花需要有专用的养花工具，以便于花卉的日常管理，常见的有浇水器、剪刀、铲子、填土器等。



喷水壶：给叶片喷水或者除虫时使用。



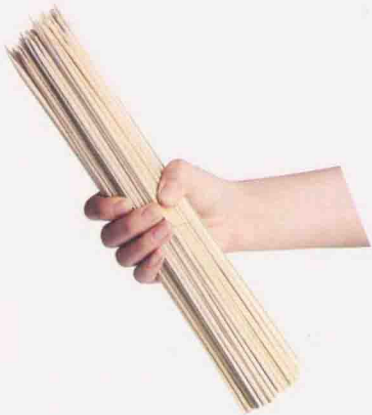
填土器：用来填放培养土和颗粒介质等的工具。



铲子、耙子：混合盆土、添加土或者施肥时使用。



剪刀：用来修剪株形，剪取枯老黄叶的工具。



竹签：竹签的主要作用是用来疏松盆土和移栽小苗，还可以用来搭架固定植物。



手套：修剪或者日常养护时为了保护手而使用。



容器与植物的搭配

花卉与容器的组合搭配很大程度上是根据个人爱好、品味来选择的，没有一定的标准，但还是有一些基本要点需要注意。

首先在风格搭配上要赏心悦目，花卉的风格主要由其造型、颜色、大小决定，而容器的风格主要由其形状、造型、大小、色彩和质感决定。一般而言，植物越小越要注重其高度是否与容器等高，这样才能显得不突兀，确定两者相宜是搭配成功的第一步。

其次是花卉的形态，它也是决定用什么容器来养护的重要因素，花卉的形态主要有：直立型如虎尾兰、朱蕉；丛生型如仙客来、凤仙花；悬垂型如常春藤、绿萝。直立型花卉植物适合选用圆形容器或中等高度的方形容器；丛生型适合选用低矮容器；悬垂型适合选用吊篮或塑料容器。

最后是每个人在选择容器时，要多试才能选出最搭配容器。容器的价格是不容忽视的一个因素，应量力而行。

花草容器的种类

陶质容器：是用陶土（黏土）制作的盆状器皿，外形美观雅致，适合客厅、居室陈设，破损率较低，不褪色，不变形，保水性好，美中不足的是透气性略差。

金属容器：金属容器也是种植花卉的一种选择，主要是铁质容器，要注意生锈的问题。

瓷质容器：瓷质容器包括白瓷、黑瓷、彩瓷等，优点是美观轻便，缺点是透气性不佳。

塑料容器：塑料容器是市面上很常见的一种种植花卉的容器，质地轻、价格便宜，但坚固性不是很强。

石质容器：石质容器在养殖花卉时也不算常见，因为其质地沉重，不易移动，因此适合用来进行特殊的造景，如打造迷你园林景观。

木质容器：木质容器是一种独具特色的容器，用来种植花卉别有一番情趣，但容器易滋生虫害，要注意防治。

玻璃容器：玻璃容器在种植花卉中运用得不是很多，算是一种比较有创意的容器，搭配合适的话会产生意想不到的效果。

其他容器：除了常规的容器外，还可以巧用生活中的各种物品来自制容器，这样不仅能获得制作的快感，还能产生独一无二的作品。

养护花草五大关键词之土壤

土壤的分类

矿物质

土壤矿物质是岩石经过风化作用形成的不同大小的矿物颗粒(砂粒、土粒和胶粒)。土壤矿物质种类很多,化学组成复杂,它直接影响土壤的物理、化学性质,是作物养分的重要来源之一。

微生物

土壤微生物的种类很多,要抑制有害菌,才能利用这些菌产生植物需要的一些养料。如进行有效的阳光照射后,细菌、真菌、放线菌、原生动物被有效地杀灭,腐体可作养料。

有机质

有机质含量的多少是衡量土壤肥力高低的一个重要标志,它和矿物质紧密地结合在一起。分为新鲜有机质、半分解有机质和腐殖质。腐殖质是指新鲜有机质经过酶的转化所形成的灰黑土色胶体物质,通过阳光杀灭了致病的有害菌、病毒、寄生虫后,保留其营养物质的土壤。

花卉种植的土壤选择

疏松

指土壤团粒结构要好,疏松通气,有利根系生长发育,如泥炭土、腐叶土。

肥沃

指土壤富含有机质,这类植物对养分要求较高,要注意补充肥料。

排水良好

指土壤不能积水,否则对根系生长抑制,影响植株正常生长发育。如一些多肉植物、肉质根类等,基本是需要排水良好的土壤。

不择土壤

这类植物习性较强,对土壤没有特殊要求,在大多数土壤中均能生长良好。如在培育菜园土、腐叶土、田园土中均能良好生长。

主要土壤类型



珍珠土:将珍珠岩磨细,经过高温处理的土,其透气性与排水性较佳。



蛭石:又称为蛭土,经过高温处理,能够提高土壤的储水能力,为土壤提供养分。



腐叶土:落叶经过发酵并腐熟的土壤,可提高花土的排水性、透气性与锁水性。



赤玉土：由火山灰堆积而成的，不规则圆形颗粒状的土。具排水、透气、保水、保肥皆佳的特点。干燥后的赤玉土分为大粒、中粒和小粒。



园土：园土肥力较高，团粒结构好，是配制培养土的主要原料之一。缺点是干时表层易板结，湿时通气透水性差，一般不单独使用。可混合蜂窝煤使用。



河沙：河沙主要是直径为2~3毫米的沙粒，呈中性。沙粒中不含任何营养物质，具有很好的排水性和透气性。



泥炭土：苔藓培养基主要需要考虑附着苗床的作用，而泥炭土简单来说还没有形成煤炭的碳泥，保水力佳，肥力强，透气性好且质地疏松。



鹿沼土：不论是用于专业生产还是家庭栽培或土壤改良，鹿沼土均有良好的效果。鹿沼土可单独使用，也可根据植物喜好，与泥炭土、腐叶土、赤玉土等其他介质混合使用。



纯天然营养土：纯天然营养土取自于峨眉山，是纯天然的培养基料，其颗粒结构好，保湿透气性佳，营养全面均衡，能促进根壮苗，也可用于微景观铺底介质。

养护花草五大关键词之水分

浇水是植物管理的一项最普通、最基本的工作，看似简单，其实是最难掌握、最为严格的工作。如果不给植物浇水，植物会枯死。但浇水太多和缺水一样，也会对植物造成伤害。给植物浇适量水就像让其健康饮食一样，凡事都应适度。



▲ 浇水过多



▲ 正常浇水



▲ 浇水不足

敲

用手指轻轻地敲击花盆中部的盆壁，若敲击声音清脆，说明花盆中的土已经很干了，需要马上浇水。若声音沉闷，说明花盆中的土比较潮湿，不需要立即浇水。

看

用眼睛看花盆表面土的颜色是否发生变化，若土的颜色比较浅或呈灰白色，说明花盆中的土需要浇水了。若土变深或呈褐色时，说明花盆中的土是潮湿的，不需要马上浇水。

指

将手指插入花盆的土中，约2厘米处摸一下土壤，若土比较干燥或坚硬，说明花盆中需要立即浇水了。若感觉花盆中的土比较湿润，就无需立即浇水了。

捏

用手指捏捻，如果捏捻的土壤呈粉末状，说明花盆中的土缺水，需要马上浇水。如果捏捻时土壤呈团粒状，说明花盆中的土很湿润，不需要立即浇水。

注意事项

盆土不是太干就不会影响树木的生长。但是在夏日，水浇不足会造成盆土表层温度低、盆土底层温度高的状况，极易引起烂根。因此，遇此情况必须浇足水，使盆土充分降温，达到保护根系的目的。

但浇水不能过勤。过勤盆土太湿，土内空气被排斥，长期得不到补充，易造成根部缺氧引起腐烂。烂根后进而影响吸水，长期如此恶性循环，盆树必死无疑。如已有烂根现象，最好将烂根减去，并修剪枝叶后重新种植，经细心养护尚可望复原。

养护花草五大关键词之温度

各种植物的生长、发育都要求有一定的温度条件，植物的生长和繁殖要在一定的温度范围内才能进行。在此温度范围的两端是最低和最高温度，低于最低温度或高于最高温度都会引起植物体死亡。最低与最高温度之间有一最适温度，在最适温度范围内植物生长繁殖得最好。



▲ 冻害



▲ 适温



▲ 高温伤害

低

温度低于一定数值，植物便会因低温而受害。据其原因可分为冷害、霜害和冻害三种。冷害是指温度在零度以上仍能使喜温植物受害甚至死亡，即零度以上的低温对植物的伤害。霜害则是指伴随霜而形成的低温冻害。在相同条件下降温速度越快，植物受伤害越严重。植物受冻害后，温度急剧回升比缓慢回升受害更重。低温期愈长，植物受害也愈重。

适

植物生长的最适温度，是指生长最快的温度，但这并不是植物生长最健壮的温度。因为在最适温度下，植物体内的有机物消耗过多，植株反倒长得细长柔弱。因此常常要求低于最适温度的温度，这个温度称协调的最适温度。

高

当温度超过植物适宜温区上限后，会对植物产生伤害作用，使植物生长发育受阻，特别是在开花结实期最易受高温的伤害，并且温度越高，对植物的伤害作用越大。

注意事项

各类植物能忍受的最高温度界限是不一样的。一般说来被子植物能忍受的最高温度是 49.8°C ，裸子植物是 46.4°C 。有些荒漠植物如生长在热带沙漠里的仙人掌科植物在 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$ 的环境中仍然能生存。温泉中的蓝藻能在 85.2°C 的水域中生活。植物能忍受的最低温度，因植物种类的不同而变化很大。热带植物生长的最低温度一般是 $10\sim 15^{\circ}\text{C}$ ，温带植物生长的最低温度在 $5\sim 10^{\circ}\text{C}$ 。寒带植物在 0°C ，甚至低于零度仍能生存。