



YOU YI JIAN KANG DE
100 ZHONG SHI NEI ZHI WU

陈松 杨紫陌 编著

有益健康的100种 室内植物

了解健康花草的家庭最佳读本
打造清新居家环境的全面指导手册

- ◎ 净化室内空气
- ◎ 稀释装修毒气
- ◎ 养生保健全天然
- ◎ 芳香滋味美容颜



YOU YI JIAN KANG DE
100 ZHONG SHI NEI ZHI WU

陈松 杨紫陌 编著

有益健康的100种 室内植物

了解健康花草的家庭最佳读本
打造清新居家环境的全面指导手册



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

有益健康的 100 种室内植物/ 陈松, 杨紫陌编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80753 - 191 - 3

I. 有... II. ①陈...②杨... III. 园林植物 - 基本知识 IV. S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196655 号

责任编辑: 杨丽萍

封面设计: 赵中鹤

有益健康的 100 种室内植物

陈松 杨紫陌 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcbbs@yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 150 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 191 - 3

定价: 28.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



忙碌的生活、污浊的空气、充满各种添加剂的各种食品，有时候就是现代生活的一种写照；缺少健康、缺少天然、缺少清新恬淡的氛围有时候就是现代生活的一个缩影。

外面的嘈杂和污浊我们无法改变，但家我们却可以寄之希望。在这一隅小天地里，清新、健康、天然都可以营造出来，最好的办法就是带几盆花草回家。无论是绿色净化器的吊兰、粉尘吸附剂的橡皮树，还是家庭小药箱金银花，或是天然化妆品芦荟，都会给你带来意想不到的惊喜。

所以，在新的一年里开始的时候，给家里添置几片绿色吧。



责任编辑：杨丽萍

装帧设计：中书装帧设计

有关家养花草的术语和常识

多年生植物

多年生植物是指其寿命超过两年的植物,也就是说,这种植物的地上部分每年可能落叶或死去(常绿植物则可以存活多年),但其地下部分的根、根状茎或鳞茎却可以存活多年。

一年生植物

一年生植物,顾名思义,就是在一年之内完成从发芽、开花、结果到死亡的过程,选择栽养这样的植物,会有种庄稼的感觉,也蛮有乐趣的。

草本植物

草本植物主要是从植物的茎上做文章的,这类植物的茎一般较柔软,有的还没有茎,植株很矮小,如果你想知道哪种植物是草本的,从这方面判断就行了。

木本植物

木本植物是相对于草本植物来说的,木与树相连,所以能长成树形的植物就是木本植物,按科学的方式说就是这类植物的木质化程度较高,茎细胞内有较多的木质化细胞。

小乔木

先说乔木,乔木一般主干明显而直立,有分枝,一般比较高大,比如杨树、松树都是乔木。小乔木就是乔木的缩小版,有乔木的所有特点,只是矮小一点儿。

小灌木

也是先说灌木,灌木是无明显主干的木本植物,植株一般较矮





小,枝干丛生,小灌木比灌木低矮,一般家庭栽养的迎春、木槿等都是矮化了的灌木,即小灌木。

宿根植物

宿根植物在冬季时植株的地上部分枯萎,但是地下根系仍然存活,在第二年春季可重新生长,芍药、秋海棠、君子兰等都是宿根植物。

互生

互生是针对叶子的生长次序而说的,指的是植物的每个茎节上只生一枚叶子,并且交互生长呈螺旋状,这样的植物很多,有吊竹梅、美人蕉等等。

叶鞘

鞘就是为刀剑量身定做的套子,形状不说大家也知道了,叶柄呈鞘状包在茎节处,这部分的叶柄或叶片基部我们就叫它叶鞘,一般的草本、禾本科植物都有叶鞘。

复叶

通俗点儿说复叶是指在一片大叶子上又生有若干小叶的叶片,每片小叶都有自己的特征,按形状来说有手掌状的、羽毛状的、三叶同生的等等。

全缘

全缘用在植物上是指植物的叶片边缘是光滑的,相对的就是有锯齿或有开裂的叶片。叶片为全缘的植物有橡皮树、吊竹梅等等。

鳞茎

应该明确的是,鳞茎首先是地下茎,短缩成盘状,上面密生鳞叶和芽。鳞茎的形成原因是叶和茎为适应不良的环境而发生了变态,这种植物有百合、水仙等。

叶腋

植物叶片底部(基部)与茎的交角处朝向内侧的部分称叶腋,一般叶腋是生长

分枝的部位。

壤土

壤土是指由一定比例的沙粒土、粉沙粒土和粘粒土构成的土壤,土质疏松、通气、透水、保水,保肥,适合植物生长。

压条

压条是植物无性繁殖的方法之一,是将植物的枝、蔓埋在湿润的基质中,待其生根后再与母株割离,形成新植株的方法,适合压条的植物有腊梅、葡萄、山茶等。压条法操作起来一般比较困难,家庭养花一般不建议使用。

分株

分株也是植物无性繁殖的方法之一,是将植物的根、茎基部长出的小分枝与母株相连的地方切断,然后分别栽植,使之长成独立的新植株的方法。此法简单易行,适合家庭使用。

酸性土壤

酸性土壤是指 pH 值小于 6.5 的土壤,大部分花卉都喜欢酸性土壤,如杜鹃、兰花、山茶等。如果盆土酸性不够,可以定期浇灌硫酸亚铁稀释液,使土壤保持偏酸性,也可以用雨水浇花。

碱性土壤

碱性土壤是 pH 值大于 7 的土壤,一般花卉都不适合在这样的土壤中生长,只有仙人掌类植物喜欢这种土壤,在具体的植物养护中要注意这一点。





前言



室内植物绝不仅仅是用来装饰和欣赏的,它们对于我们的生活,还有更高更深的价值层面。

绿色植物可以有效净化室内的空气,吸收装修、装饰材料中释放出来的毒气,而这些毒气通常几年甚至几十年都飘浮在居室的各个角落。而几盆小花草的力量却很神奇,与那些无色无味的有毒气体对人的危害一样,这些小花草与毒气的对抗同样是无声无息的,在静默的日日夜夜之后,新鲜、充足的氧气会充盈一室,这种变化却是可以感觉得到、触摸得着的。

绿色植物还可以食用养颜。

品尝花卉大餐,啜饮花草茶饮,在当下不仅是一种时尚,更是一种对健康生活的追求。那些艳丽的色彩,那些亮丽的外形,那些勾人食欲的美味佳肴,都可以来自你种养的花草。你可以在某个假日的午后,准备一场以花草为主角的下午茶盛宴,一壶菊花茶、一碟桂花糕或者还有一碗百合粥,晚上临睡前再来一个玫瑰花瓣浴,



浪漫、健康、天然、保养等这些高品质生活的关键词，全然囊括在这些花花草草之间了。

绿色植物还是天然的小药箱，千万不要小看这些小花小草，如果家里人有小伤小痛，完全可以用这些小花草搞定。清热解毒有金银花，安神降压有美人蕉，消炎去肿有瑞香，活血化淤有杜鹃，花草药的神奇功效也许是你想象不到的。

绿色植物还可以愉悦人的精神。没有谁会觉得生机勃勃的绿色或是娇艳欲滴的花朵讨厌，况且有些花草自身的芳香还是天然的精神抚慰剂。无论是平安树还是薄荷草，它们带给你的将是由内而外的放松和快乐，在这些花草的环绕下，你会由衷地觉得自己是一个幸福的人。

花草赠与我们的远比它索取的要多得多，所以，带几盆花草回家，应该是你马上要做的事。



前言

第一篇 植物·家园

- 003 室内摆放植物的10大好处
- 005 室内空气污染物质的8大来源
- 007 室内空气污染的6大危害
- 008 室内植物摆放的讲究
 - 居家摆放
 - 办公室摆放
- 010 最容易栽养的10种室内植物
- 012 你必须知道的养护植物的10个常识



第二篇 净化空气的55种最佳植物

观叶类

- 019 吊兰
- 020 虎尾兰
- 022 一叶兰
- 023 龟背竹
- 024 棕竹
- 025 富贵竹
- 027 文竹
- 028 鸭跖草
- 030 PS: 植物水培的注意事项
- 032 虎耳草
- 033 吊竹梅
- 035 袖珍椰子
- 036 橡皮树
- 037 铁树
- 039 花叶芋
- 040 海桐
- 042 鹅掌柴
- 043 散尾葵
- 045 蒲葵
- 046 白鹤芋
- 048 巴西木
- 049 千年木





- 050 绿萝
- 052 常春藤
- 054 PS:花卉市场选植物
——怎样选购室内观叶植物

观花类

- 055 万寿菊
- 056 瓜叶菊
- 058 雏菊
- 059 非洲菊
- 061 金鱼草
- 062 君子兰
- 064 蝴蝶兰
- 066 米兰
- 067 大花蕙兰
- 069 含笑
- 070 蔷薇
- 072 秋海棠
- 073 仙客来
- 075 石竹
- 076 风信子
- 078 山茶
- 079 半支莲
- 081 木槿
- 082 紫藤
- 083 蜀葵
- 085 PS:选择盆栽注意事项

多浆类

- 087 仙人掌
- 088 仙人球
- 090 金琥
- 091 龙舌兰
- 093 蟹爪兰
- 094 令箭荷花
- 095 矮生伽蓝菜
- 097 落地生根
- 098 量天尺

观果类

- 100 金橘
- 101 九里香
- 103 石榴
- 105 PS:推荐几个室内科学摆放的“植物组合”

第三篇 药用保健的35种最佳植物

药用保健

- 109 鸡冠花
- 110 金银花
- 112 止血草
- 113 美人蕉
- 114 凤仙花
- 116 杜鹃
- 118 无花果
- 120 栀子
- 121 紫茉莉
- 122 蜡梅
- 124 白兰花
- 125 白玉兰
- 127 铃兰
- 128 大丽花
- 130 迎春花
- 131 瑞香
- 133 凌霄花
- 135 石斛花
- 136 芙蓉
- 138 昙花
- 140 PS: 家庭盆栽“小药箱”



食用养生

- 142 桂花
- 143 菊花
- 145 合欢
- 147 佛手
- 148 扶桑
- 150 兰花
- 152 百合
- 154 金雀花
- 155 牡丹
- 158 PS: 怎样制作干花



美容养颜

- 160 玫瑰
- 162 芍药
- 164 芦荟
- 165 矢车菊
- 167 月季
- 168 金盏花

第四篇 愉悦精神的10种最佳植物



- 173 平安树
- 174 紫薇
- 176 鼠尾草
- 177 薰衣草
- 179 茉莉
- 180 紫罗兰
- 182 迷迭香
- 183 薄荷
- 185 香豌豆花
- 187 柠檬
- 189 PS: 7种适合老人的植物

附录 室内不宜摆放的15种植物

- 191 含羞草
- 192 夹竹桃
- 192 郁金香
- 193 一品红
- 194 洋绣球
- 195 夜来香
- 196 花叶万年青
- 196 水仙
- 197 滴水观音
- 198 紫荆花
- 199 曼陀罗花
- 200 黄花杜鹃
- 201 松柏盆景
- 202 五色梅
- 203 接骨木



后记

第一篇

植物·家园

花草与人之间的关系实质上就是自然与人的关系,来自于自然界的花花草草被带到了我们的身边,被赋予了形形色色的意义,对一株草、一朵花的参悟也便有了人与自然融为一体的玄妙和广阔。

所以,养几盆花草,对生命质量的提升将有很大的意义。且不说从花草的世界里会得到怎样的人生提示,单是花草本身的清新和美丽就会为我们带来洁净和愉悦。没有人会拒绝用一片绿色或者一袭清香来装点自己的家园。

所以,着手你的养花植草计划吧。如果你是个新手,那么我要告诉你栽养植物其实很容易,甚至还充满乐趣;如果你是个高手,那么我会告诉你周围的这些花朵和叶片蕴藏的深层价值。

我们的家园需要这些无语的精灵。在一个我们看不见的世界里,植物们在呼吸间,完成了空气清道夫的工作;在无言无语中,它们美丽的花朵带来沁人的清香。日复一日,我们的家会变成一座自然的花园,充满新鲜的空气和醉人的芳香。

“你未看此花时,此花与汝同归于寂;你来看此花时,则此花颜色一时明白起来。”王阳明如是说。所以,要想得到花草的诸多好处,还是得亲自去栽种,之后其好处会不言自明。



