



汉竹图书

《出版商务周报》  
搜狐健康  
《健康时报》  
《药物与人》杂志

联合推荐



# 图解家居 健康花草

汉竹 / 编著



 中国轻工业出版社


汉竹·我爱健康系列

汉竹 编著

图 解 家 居 健 康 花 草

TU JIE JIA JU JIAN KANG HUA CAO



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解家居健康花草/汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-6274-7

I. 图… II. 汉… III. 花卉—影响—健康—图解 IV. S68-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第188396号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 胡 苹 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 封面设计: 张腾方

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 635×965 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6274-7/TS·3652 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71209S5X101ZBF



图解家居健康花草

这个世界，有一类生物，总是安静地生长在我们生存的空间一隅，让我们赖以生存的空气变得清新，让我们的眼睛感到舒适，让我们在回归大自然怀抱时忘却烦恼和压力……它们，就是绿色植物。无论是在门前窗台，或是在床头案几，只要摆上几盆花草，一股浓浓的温馨之情就会弥漫于室，室内便会呈现一片盎然生机。在花草编织的暖巢里，我们充分放松疲惫的心灵；在花草构筑的世界里，我们足不出户也能轻松感受到大自然的气息。

你知道吗，一花、一草、一木，带给我们的不仅是满目的秀色和满心的愉悦，还有你想象不到的祛除污染、净化空气、有益健康的功能。但要注意的是，不同种类的花草其消除污染的功效也是不同的，它们应有自己适宜的空间。摆放不当，花草有益健康的功能就会打折，有时甚至还会起到反作用。所以，知道如何摆放花草是很重要的。

室雅何须大，花香不在多，相信通过我们的介绍，再加上你的巧妙布置，居室一定会变得更加高雅、温馨，处处充满生机。





<b>客厅</b>	8
发财树	10
绿巨人	11
常春藤	12
龙血树	13
橡皮树	14
松树盆景	15
桂花	16
含笑	17
百合花	18
滴水观音	19
鹅掌柴	20
山茶花	21
天竺葵	22
美人蕉	23



<b>卧室</b>	24
吊兰	26
芦荟	28
孔雀竹芋	29
仙人掌	30
散尾葵	32
合果芋	33
龙舌兰	34
龟背竹	36



<b>书房</b>	38
兰花	40
垂叶榕	41
无花果	42
腊梅	43
菊花	44
紫罗兰	45
扶桑花	46
君子兰	47
非洲紫罗兰	48
虎尾兰	49



<b>阳台</b>	50
天门冬	52
紫藤	53
玫瑰花	54
丁香	56
金银花	57
石竹	58
牵牛花	59
西府海棠	60
米兰	61
月季	62



<b>厨房</b>	64
冷水花	66
袖珍椰子	67
绿宝石	68
绿萝	69



<b>卫生间</b>	70
波士顿蕨	72
一叶兰	73



<b>楼顶</b>	74
蜀葵	76
苏铁	77
光棍树	78
长春花	79



<b>庭院</b>	80
牡丹	82
芍药	83
元宝枫	84
紫薇	85
大丽花	86
石榴	87



<b>婴儿房</b>	88
<b>老人房</b>	90
<b>孕妇房</b>	92
<b>需格外注意的花草</b>	94

<b>52种促癌植物</b>	97
----------------	----

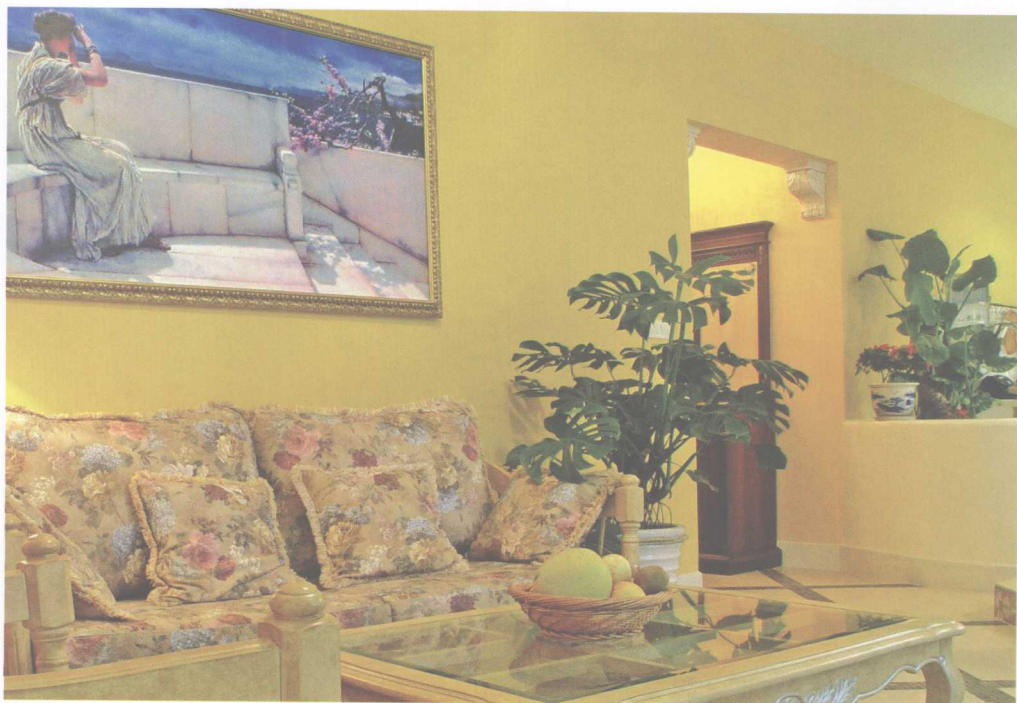
# 附录

98

提神解压的花草  
能驱除虫害的花草

98

99









# 家中的天然空气净化器



2



图解家居健康花草

一枝艳丽芳香的月季摆在窗前，顿时给人以美的感受；一丛苍郁葱茏的文竹放在案头，立即呈现一派清雅文静的气氛；一盆芳香浓郁的兰花摆在室内，芬芳四溢，令人心旷神怡；一树密枝接挂的金橘，硕果累累，于小巧中见到丰硕。花，赏心悦目、优美动人；草，绿色如茵、生机勃勃。

花草以其美丽的姿态、悦目的色彩、宜人的芬芳，把家装扮得温馨而美丽，带给人无限的惬意和舒适。用花草装点家居生活，既不需占用多大的空间和花费过多的金钱，也不必对居室进行彻

底改造，只需有花匠般的审美能力就能巧妙地把大自然融入家居之中。不同的绿色植物会使空间呈现出不同的风情。挑选几种容易取得的花材，再加上家中随手可得的浅盘、容器，随兴地搭配布置，无论是聚餐宴客或布置居家空间，都能让房间展现出简洁雅致的情调。

茶余饭后、工余暇时，种花养草、点缀家居、陶冶性情，不失为一种生活的乐趣。在室内栽种花草可以缓解你的视觉疲劳，可以陶冶情操，更重要的是，花草还能净化空气中的污染，并有益于人体健康。



在新装修的家里放一点适宜的花草，不仅能给新房增添许多生气，更能起到消除异味，净化空气的作用。



有人计算过，人的一生约有三分之二的时间是在室内度过，室内空气质量的好坏直接影响到身体健康。

随着办公室和住房装修等级的提升，室内污染也在大量增加，甚至超过室外污染，成为健康的“隐形杀手”。当我们享受着现代化居室带给我们安逸舒适的同时，头痛、气管炎、哮喘、缺氧、疲劳等现代综合征也正在向我们袭来。这是因为现代建筑使用的某些材料释放出的有害气体如甲醛、苯、氨等都对人体产生危害。

面对这些看不见的空气杀手，我们难道只能坐以待毙吗？当然不是，“花卉吸毒抗污染，室内空气更新鲜”，那些令人赏心悦目的花草可不只是单纯的装饰摆设，他们还是能清除污染的空气健康卫士。

研究表明，要克服上述的现代综合征，最好的办法就是在室内放置一些绿色植物。它们能吸收空气中不利于人体健康的气体，调整和改善室内环境，抵抗微生物的侵害。比如在室内种植吊兰、芦荟、仙人掌能祛除甲醛污染；龙舌兰、常春藤、月季是苯的克星；绿萝、发财树、绿巨人则能有效祛除氨的污染。

因此，当室内装修一新空气污染最严重时，在室内摆放些适宜的花草，不仅能令新屋增辉，更能有效地清除装修带来的污染。花草还能调解和改善室内小气候，净化空气，美化家居环境。



# 室内常见污染及来源

## 常见污染

## 来源

### 甲醛污染

加入减水剂的水泥墙面。  
用甲醛做防腐剂的涂料、化纤地毯、化妆品等。  
含有胶水的服装、箱包等。  
吸烟。  
燃烧源头及燃气热水器等。  
装修材料和新的组合家具。

### 苯污染

建筑装饰中大量使用的化工原料，如涂料。  
大芯板、复合木地板、化纤地毯、家用化学品。  
复印机、打印机。

### 氨污染

建筑施工中使用的混凝土外加剂，如冬季施工的防冻剂。  
室内装饰材料，如家具涂刷时用的添加剂和增白剂大部分都用氨水。  
化纤材料。

### 氡污染

水泥、石头或建筑材料、室内装饰材料。  
天然气和石油液化气燃烧时，由于室内通风不好，氡会全部释放到室内。

### 电磁波辐射

处于操作使用状态的电视和无线电广播、移动通信、雷达、医疗设备等装置。  
各种家用及办公用电器，如空调、电脑、电视、录像机、VCD、电热毯、微波炉、电冰箱、音响、无绳电话、手机等。

### 二氧化氮

家庭用火炉和气炉燃烧会产生相当数量的二氧化氮。

### 二氧化碳

室内有煤气、液化石油气及煤火炉燃烧，使空气中氧气含量相对减少，产生大量二氧化碳。  
人、动物、植物的呼吸作用也会产生大量的二氧化碳。

### 一氧化碳

室内环境中的一氧化碳主要来源于人群吸烟、取暖设备及厨房。

4



图解家居健康花草

# 家内污染自测

## 身体是灵敏的自测仪

- ▶ 每天清晨起床时，是否会感到憋闷、恶心，甚至头晕目眩。
- ▶ 家庭成员是否经常容易患感冒。
- ▶ 不吸烟，也很少接触吸烟环境，但是否经常感到嗓子不舒服、有异物、呼吸不畅。
- ▶ 家里人是否常有皮肤过敏等毛病，而且是群发性的。
- ▶ 家里人是否都共有一种疾病，而且离开这个环境后，症状就有明显变化和好转。
- ▶ 新婚夫妇是否长时间不孕，查不出原因。
- ▶ 孕妇是否在正常情况下，发现胎儿畸形。
- ▶ 新装修的家或者新买的家具是否刺鼻、刺眼，有刺激性异味，而且超过一年仍然气味不散。

哪怕只有一项内容您回答“是”，请务必以100%的警觉来对待可能存在的居室污染。

## 简单易行的测污能手

### 1. 植物监测法

适用于空气监测的有两类植物，一类是生物显示植物，它对污染物非常敏感，能够显示所受污染的状况和程度；另一类是生物积蓄植物，通过分析积累在它们叶片上的污染物，可以了解该污染物的性质和污染的相对程度。

### 2. 药剂、试纸检测法

操作比较简便、易行的是试纸比色法：一种方法是使被测空气通过用试剂浸泡过的滤纸，有害物质与试剂在纸上发生化学反应，产生颜色变化；另一种方法是先将被测空气通过未浸泡试剂的滤纸，使有害物质吸附或阻留在滤纸上，然后向纸上滴加试剂，产生颜色变化，根据产生的颜色深度与标准比色板比较，进行定量。前者多适用于能与试剂迅速起反应的气体或蒸气态有害物质；后者适用于气溶胶的测定，需要有一定的反应时间。

无论是在精巧的桌面上，还是明亮的窗几旁，都可能都隐藏着威胁家人健康的“健康杀手”——甲醛等化学污染物。





图解家居健康花草

# 把大自然搬回家

## ——家庭花草布局

紧张的生活、日益严重的大气污染，  
让越来越多的都市人渴望在自己的家居中能拥有一片清新的天地，  
渴望家居生活既要拥有世外桃源般的韵味，  
又要有清新的空气、健康的环境。

拥有这种感觉其实并不难，  
你无需特意营造这种居家氛围，  
也不用把家中旧物丢弃掉，  
你只需购置几盆花草植物，  
把它们放在合适的位置，  
新鲜空气、诗情画意、绿色心情……  
大自然就这么被你搬回家了。



# 客厅



打开房门，第一眼看到的就是整个房子最空旷的空间——客厅。这里是招待客人最常用的地方，所以，客厅里的花草布局，也是最让人花费心思、尽显个人品味的地方。喜欢典雅古朴的可用树桩盆景为主景；气派豪华的可用叶片较大、株形较大的巴西铁等；喜欢浪漫情怀的可选择一些藤蔓植物如常春藤、细叶兰草等。

## 客厅的空间特点

客厅的采光和通风条件都不错，这在花草的选择上给人更大的空间——喜阳和喜阴的植物都可以找到合适的位置。

客厅空间比较大，是一些高大花草的“福地”。

## 客厅常见污染

- ▶ 装修带来的有毒气体
- ▶ 厨房的油烟
- ▶ 灰尘
- ▶ 电视、电脑的辐射
- ▶ 衣物、鞋子等带来的异味
- ▶ 噪音

8



图解家居健康花草



客厅是家人团聚与会客的场所，植物装饰应该简朴美观，不宜过杂。还要考虑家具式样与墙壁色彩来选择合适的植物种类。大叶片的植物是客厅的“公主”，不仅装饰效果强，还能吸收更多的灰土和辐射。



芦荟



吊兰



天竺葵

### 适合摆放在客厅里的花草

发财树、绿巨人、常春藤、龙血树、橡皮树、松树盆景、桂花、含笑、百合花、滴水观音、鹅掌柴、山茶花、天竺葵、美人蕉、吊兰、芦荟、仙人掌、绿萝、波士顿蕨、冷水花、散尾葵、西府海棠、孔雀竹芋、合果芋、虎尾兰、龙舌兰、一叶兰、袖珍椰子、无花果、月季、绿宝石、垂叶榕、玫瑰花、腊梅、昙花、石榴、菊花、米兰、丁香、紫罗兰、君子兰、龟背竹、石竹、木香、金橘、非洲紫罗兰、扶桑花、兰花等



常春藤



仙人掌



绿萝



菊花



龙舌兰



君子兰





# 发财树 *Pachira macrocarpa* Walp

**别名：**翡翠木、瓜栗、马拉巴栗、中美木棉、大果木棉、美国花生树

**科属：**木棉科瓜栗属(中美木棉属)，观叶植物。

**产地：**树原产热带美洲。

**功能：**清除甲醛、氨。

适量施些磷肥、钾肥，可使家中的发财树也会如眼前这棵一般的茎干粗壮，呈现出苍劲古朴之美。

10



图解家居健康花草



## 呵花护草

喜温暖、湿润，要求土壤排水性能好。发财树对光照要求不严，无论是在强光下，还是在弱光的房间内，都能较好适应。适合摆放在在玄关或窗口这些通风且空气流动性比较大的位置，有利于保持房间内湿度和温度的平衡。

## 花言草语

因叶片酷似元宝而得名“发财树”，通常以钱币、彩带、中国结等装饰，象征招财进宝。

## 健康花评

每平方米的发财树植物叶面积，24小时可以清除0.48毫克的甲醛、2.37毫克的氨。

## 养花小窍门

### ▶ 室内观叶植物的浇水原则

室内观叶植物总体上喜湿，但不同类型的植物需水状况各不相同，大部分室内观叶植物平时只需要保持盆土湿润即可。根据不同季节变化决定其需水量，不管哪个季节，每次浇水都必须浇透。

### ▶ 浇水水温要适度

水温和盆土温度相差不宜超过5℃，否则可能伤害根系，尤其是在高温的中午浇冷水，植株会产生“生理干旱”，引起叶片枯焦，甚至全株死亡。