



绿色阳台花园装修实例

打造别样的 室内花园

李成贤 金素姬 著
李凤玉 崔龙 金毅 译
湖北科学技术出版社

打造别样的 室内花园



李成贤 金素姬 著

湖北科学技术出版社

□ 目录

Part 1. 室内花园的效用

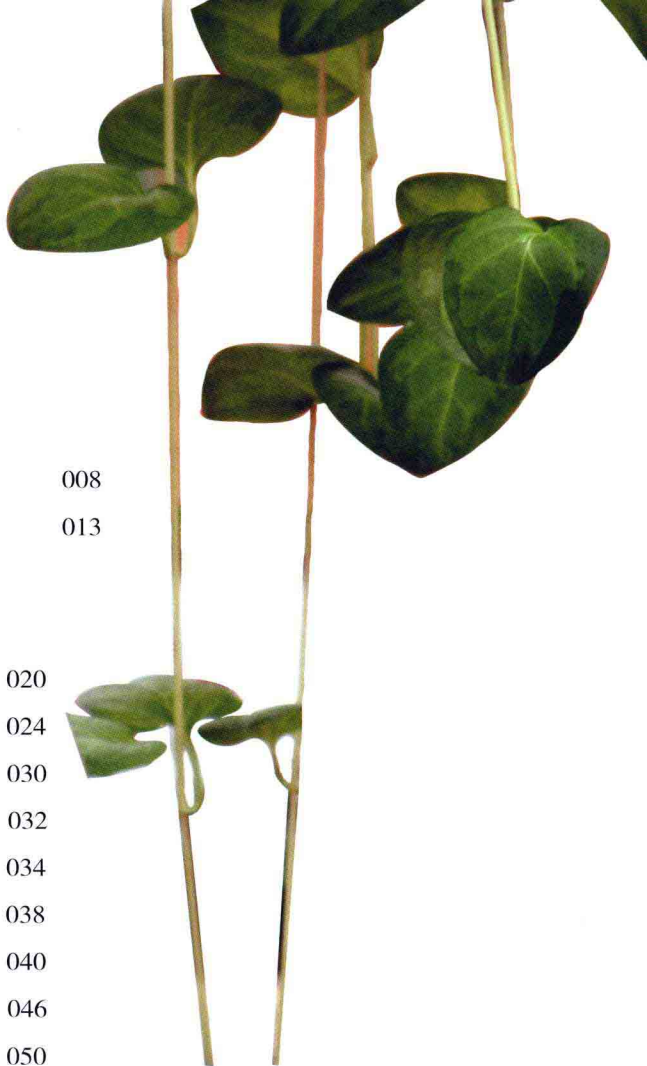
抓得到两只兔子的室内花园	008
整理内心的花园，开始真正的健康生活	013

Part 2. 公寓内花园

眼睛真舒服啊	020
深山里的泉水	024
令人怀念的过去	030
那条乡间小路，我想走上去	032
泉水花园	034
迷迭香的味道，让嘴和鼻子快乐的源泉	038
奶奶的花园	040
树阴下的花园	046
读书的风景	050
让书房充满情趣的花园	054
小小花园，大大游乐场	058
树林花园	062
幸福的家庭花园	067
静静飘落花园中的新娘——仙客来	068
和爸爸一起运动起来	070
华丽的午后	074
快乐的主妇	076
你知道指压路吗	078
幸福的一天	082

Part 3. 其他室内花园

地下花园，邀请阳光来做客	086
你了解坛子的美吗	090
植物们的问候	094
大自然的气息	096
弥漫着药草香的植物医院	100
创造幸福时光	104
愉快的冥想空间	107
永远的安息	108



Part 4. 花园建造与绿色装饰

公寓阳台花园建造	114
利用石臼搭建的水池花园	118
利用人造石建造阳台花园	120
建造泉水花园	122
建造指压花园	125
建造一座有故事的花园	126
利用玻璃容器建造室内花园	127
水培，让我们尽情享受清凉的夏天	128
五彩砂水培	130
组合种植之一	132
组合种植之二	134
和孩子一起制作雨靴花园	136
创意独到的披萨花园	137
仙人掌小作	138
饮料瓶的活用	140
自己动手制作小木箱	142
做个巧妇，亲手制作箩筐盆栽	144
改良废旧纸箱，搭建漂亮盆景	146

Part 5. 室内花园用植物

吸收有害物质出众的植物	150
植物释放负离子的惊人效果	153
吸收有害物质的空气净化植物	155
花和果实都漂亮可爱的观赏植物	172
花香出众的植物	180
满屋飘香，让你沉醉其间的香草故事	182
培育对人体有用的香草植物	183
对身心有益的香草植物	185



□ 前言

我们每天和很多人见面，并与他们发生各种各样的故事。作为园艺师的我，也会遇到很多人，和他们一起度过或幸福或晦涩的时光。不知不觉间在这个园艺世界里我已经闯荡了十年，其间因为植物的关系与许多人、许多建造现场结下的不解之缘，至今都萦绕脑海。那么有没有办法把这些美丽的故事与更多人分享，并且引导他们以轻松的心态接近可爱的植物呢？这种念头不断萦绕于心，苦心思考的结果，这本书就这样诞生了。

当我们接近植物的时候，希望各位不要只局限于赞美它的美丽，而是希望更多人行动起来，和大家一起将植物引入我们的生活空间。让绿色植物常伴左右是一件创造自身健康的事情，更是让家人获得幸福感的第一步。因为我们深信，身处花园中的每一刻都会带给我们健康、带给我们幸福。

目前“乐活族”正逐渐增多，而室内花园作为维系亲密关系、使家庭更为和睦的载体，也就更彰显了它在现代社会中的重要性。另外这也与追求精神健康与身体健康并重的现代健康生活理念相符合，因为只要能迈出和植物亲密接触第一步，我们就可能营造一个属于自己的绿色生活，也可以达到园艺治疗的效果。

在生活节奏日益加快的今天，让我们陶醉在小小花园中，与大自然一起做一次“等待”练习如何？等待新芽、等待花蕾、等待花苞盛开的澎湃瞬间，想象小小花朵用凋谢换来的果实挂满枝头吧！在畅想暖暖的春天从傲然挺过严冬的自然更迭中会发现，我们不经意间已发生了很大变化。

本书按照植物种类和特性详细介绍了室内的植物和花卉，也列举了多种室内花园案例，让每个人都可以很容易就学会绿色装饰和室内花园建造方法。

当然，此书也会有很多不足之处，希望每个人在自己的花园中创造出比书中内容更加精彩的世界。希望通过这本书可以让更多人领跑健康生活，与家人一起尽情享受幸福的绿色生活！

“在花园中的一切活动都是健康的、幸福的！”

李成贤

2004年6月

□ 感谢词

出版这本修订版我又得到了很多人的帮助，与这些人的故事也更加让我难以忘怀，可以说通过这本书我又成长了。

再一次向出版第一版时给予大力支持的金素姬研究员和白贞姬记者表示感谢。也向《环境与造景》月刊及提供摄影场地的众多参与者表示感谢。希望我们携手完成的作品能带给更多人健康和幸福！

另外要特别向多年以来一直引导我的红敬淑老师及一直予以积极帮助的李娜英和其他同事表达感激之情。

特别要向一直默默在背后支持我的妻子表达无法用语言讲述的爱意。年龄虽小却带给我多彩人生的孩子们——善儿、河敬和熙元，我愿意一直能与你们一起度过幸福时光。

感谢祈福人生幸福的上帝！



李成贤

2007年7月



Part 1.

室内花园的效用

008 | 抓得到两只兔子的室内花园

013 | 整理内心的花园，开始真正的健康生活





抓得到两只兔子的 室内花园

我家养了两只可爱的兔子。但是，有一天当我回到家里却发现，不知道它们是怎么把自己的门打开了，正在房间的角落边信步。已经很晚了，得赶紧把两只兔子抓进屋睡觉。但是大家知道，一只兔子都不容易抓得到，何况是两只呢？难度可想而知。除非一只一只来，不然我觉得基本上是不可能的事情。

即使在室内，想要抓住两只能带给我们享受的兔子也绝不是一件容易的事情。但我却有一个轻而易举就可以抓得到它们的秘诀，那就是本书要介绍的室内花园。

那么为什么我们要创造一个从环境到健康和美的享受都能得到满足的室内空间呢？这是因为随着现代社会生活方式的改变，人们在室内生活的时间渐渐增多，甚至有的人一天当中85%以上的时间都停留在家，所以室内环境的重要性已经变成不可避免的现实。



另外住宅环境概念也从“单纯居住”转变为“健康、休闲空间”，对室内植物的要求也在逐渐提高。特别是对城市里的住宅公寓，随着简易花坛制作法的推广，室内花园越来越受到关注。

其实室内花园在我们生活的周围很容易找得到。从家里的阳台到机关单位，从酒店到医院、地铁等，只要是我们平常所停留的室内空间，随处都可以见到室内花园。如果把它说成大意义上花园的话，很多人会因为要考虑费用、管理等问题而有思想负担，但如果简单地从在我们的生活空间摆放绿色植物开始，就一点都不会觉得胆怯或者认为那是离我很远的事情而避而远之。最重要的是你要打开心门，想着没什么了不起，轻松地开始室内花园建造和园艺植物种植。当然我们是在侍弄一个生命体，所以对植物基本的爱和对生活的尊重是一定要牢记的。

那么室内花园是怎样能让我在公寓里抓到了两只兔子呢？我想这是因为室内花园的舒适和美让兔子享受得变“懒”了，所以我就能轻而易举地抓到它们。

室内环境可以区分为美的环境和舒适的环境。首先，室内花园可以把建筑材料造成的生硬空间变得柔和有生气，可以巧妙地遮掩那些没有美感的但必需的空间，这就是室内花园的美观作用。当下绿色装修能够得到空前瞩目也就是因为室内花园能够充分发挥美化环境作用的缘故。

其次，舒适的室内花园的第一个作用就是对室内环境的调节效果。在客厅设置一块小小的花园或者简单地放置几盆观赏植物，都能轻易体验到室内温度的变化。几盆植物能使夏天的室内温度比没有植物的降低 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，也能使



冬季的温度上升 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。另外，冬天需要调节室内湿度时，如果放置室内面积2%的植物就可以增加5%左右的湿度；放置10%的植物就可以增加20%~30%的湿度，使室内环境变得很舒适。甚至对家里的女主人来说，以前在客厅晾衣服很快就干了，但自从建造了一个室内花园开始，衣服干得就慢多了，由此可见湿度调节作用是多么的显著。

舒适的室内花园的第二个作用是可以净化室内空气，吸收室内有害物及电磁波。大气污染通过空气流动进入室内，室内的取暖、制冷设备和燃料工具的使用，使居住环境的污染物不断增加。而人们的户外活动却逐渐减少，室内活动时间已经占据了日常生活的85%以上，这对人的健康极为不利，所以室内空气的质量即是环境质量的说法一点都不过分。有关研究结果显示“简单地将室内植物（主要是观叶植物）放进居住空间并适当的管理就可以既经济又有效地去除室内污染”，同时也可以吸收导致职场不适应症的“VDT (visual display terminal) 症候群”的有害电磁波。

第三，室内花园作为空气的净化者，向我们的居住空间提供新鲜的氧气和负离子，这是无论什么家用电器都不能替代的。除此之外，室内花园还可以去除吸附在室内各角落的异味，让室内环境变得更舒适。

再让我们看看室内花园对我们的健康起到了哪些作用吧！

随着对健康的关注，重视身体健康之外更重视精神健康的“well being trend”健康生活理念非常盛行。“well being”虽有多种释义，但真正的“well being”是指身体、精神甚至



灵魂都很舒适的状态。可以肯定植物本身或园艺活动对我们的身体和精神都有很大的影响，只要看一看绿色植物就会带给人们情绪的稳定。因此，单纯观赏植物就可以起到稳定身心的非凡效果。另外绿色植物也对血压、脉搏、心律和视觉疲劳等都有很好的舒缓作用。

想想大树、卵石和苔藓的组合所带给我们的静谧吧！伴着叮咚的流水声，精神上的安稳会让我们内心深处也得到充分的休息。室内花园的绿色还带给我们安定感、轻松感、幸福感，随着季节变更，盛开的鲜花会让我们的生活充满欣喜！带着春天气息的淡绿色会带给我们希望；浓烈的红色给我们的生活增添了活力；黄色的花让我们可以尽情享受午后的安详；秋天的橙黄色会让人感到惬意；绿色或紫色则带给我们灵魂深处的安宁。

室内花园提供给孩子们的是天然娱乐场所。他们在那里尽情探索、体验、观察，树和花、沙和土、小石子、树皮都能够成为出色的玩具和学习工具。另外室内花园也可以成为主妇或家人业余生活的场所。我听到过有对新婚夫妇放弃客厅舒适的沙发而坐在略显狭小的阳台花园的椅子上聊天、谈话，分享着爱的甜蜜直到深夜的故事。

也可把阳台开垦出一块小小的菜地，摘下一片香草，欣赏着美景，喝上一杯香草茶如何？茶的味道一定不错，另外它也一定会让你的家庭更加和睦！

最近我还听到一个有趣的故事。一位太太因为在阳台花园中种有一种香味植物，与丈夫的对话内容发生了非常大的变化。曼陀罗是一种只有晚上才会散发香味的有趣的植物，晚上下班回家的丈夫为了闻那种花的香味，改变了



过去回家的习惯，一推开客厅的门就对妻子说：“来一杯茶怎么样？”对丈夫的这一举动让妻子都吓了一跳。室内花园就是这样，可以让人的心都跟着动，这就是它的魅力所在。

清早，只要打开客厅的门，就可以在室内花园中看到大自然的植物，你可以一边闻着泥土和自然的味道一边给植物浇水，这一定是早起的人的最好享受。

室内花园还有一个非常大的长处就是，即使在冬季也可以让我们轻而易举地与身边娇嫩的绿色亲近。在冬季能够感受绿色，一定会让我们阴霾的内心充满活力，特别是它还能在干燥的冬季很好地调节室内湿度，起到天然加湿器的作用。

我们的身体由内分泌系统、神经系统、免疫系统等重要的几大系统组成，它们之间互相作用着，如果压力过大或情绪失衡的话，各系统之间微妙的平衡就会被打破，身体就会发生整体的障碍。所以利用植物改善我们周边环境或参与一些园艺活动可以显著地缓解各种压力，让情绪向好的方向发展，给我们的身体带来正面影响。

不论多小的室内花园，都可以成为我们享受健康和快乐的出发点。现在就让我们开始着手建造那个虽小却维护着我们的健康、让我们的生活节奏发生变化的花园吧！不要因为空间狭小而逃避，也不要借口忙而忘记在办公桌上放上一盆小植物，在客厅或阳台上放一些自己喜欢的花草！

让我们铭记，想要健康起来的心愿是得到健康身体的开始！

触摸着自然，闻着花香，看着那只不知从哪里

飞来的蝴蝶，即使不用更多语言也会在我们

心灵最深处烙下幸福的自然景象。阳

台、客厅、厨房、儿童房、办公室……

让我们决定！无论是哪里，只要是我停留的空间，为它邀请一份绿色吧！



整理内心的花园， 开始真正的健康生活

早晨起来，让我们优雅地信步在花园中，给心爱的花草浇水开始你的一天吧！每天早晨感受一下空气中弥漫的香草味、赏心悦目的花和包围在绿色中的幸福感吧！精心培育的植物日渐成长，在与它们默默无言的交流中我们的内心也一样被整理和耕种了。

我见过一位在阳台上建造了小花园以后将卧室搬到客厅的太太。在我看来，这不单单是移动了睡觉的地方，也移动了她想的自然中休息的身体和心灵。另外，这家的男主人晚上下班后，因为想要闻到曼陀罗的香味儿，从此以后就有了打开书房门的习惯。就这样，小小的花园改变了家庭的生活习惯和生活节奏。除此之外，每到花开来这家看花的朋友越来越多。周围看待这个家庭的眼光也变了，与邻居也有了可以分享的共同话题，这样惊人的变化都是室内花园带来的。

现在，人们停留在室内的时间正逐渐增多，在这样的生活节奏里，人们有很多缓解压力的方法和保证健康、幸福的计划，但最容易让我们的身心得到治愈和幸福的方法就是与花园的亲密接触。那么从现在开始，在生活空间摆放一盆植物，和它一起生活吧！希望一盆小小的植物能够改变你的想法、改变你的生活、改变你的邻里关系，这一点只有那些想从现在开始就行动起来的人才看到、感觉到哦。快快行动吧，为了你健康幸福的人生，在生活中邀请





一抹绿色吧！

世界保健机构对健康的定义为：身体、精神及社会上完全幸福的状态，对象并非单纯针对疾病，所以说并不是身体上没有疾病就是健康的。

花园中承载着所有能让我们过上健康生活的内容，它向人们提供了包含新鲜的空气和营养丰富的新鲜食物；播种、浇花、整理树木等行为让我们的身体变得更健康；欣赏花园和冥想花园也会带给人们心灵上的安定感，尤其是花园里的植物可以成为客人们谈论的中心话题，通过它能和许多兴趣相投的朋友交流经验，形成一个新的社交圈，让你体验“幸福状态”，享受乐活。

我听说有个学生指着远处窗前放了很多花的房子自豪地对同学说：“那是我朋友的家！”即使没能亲眼看到他当时那种一边想着朋友，一边向同学介绍并与之讨论着与花有关的话题而高兴的神态，也完全可以想象得到那一幅多么生动自豪的景象。

因为不是太特别，所以很容易就能够与他人分享的，这就是花园。

春天，看见树梢发出嫩绿的新芽，我们的内心深处就会有一种无法用语言表达的感觉。看着挨过寒冬孕育春天的植物、看着茁壮的新芽，我们的心灵在得到净化的同时更有了生活的勇气 and 希望。通过希望和变化为主题叫做“自然”的这个作品，使我们得到心灵的治愈，但这并不是所有人都看得到，感觉得到的，我们的身心在花园里停留的时间长短决定你看得多少，感受得到多少。

花园里刺激我们感官的东西可真多啊！有的时候不经意间就可以感觉得到。我周围有几位视力障碍的朋友，让我好奇的是他们会如何感知花园？有一天我发现，与我们用眼观

来感觉花园的表象对比，原来他们更多的是用心来感受花园。他们倾听风细微的声音，即使是淡淡的花香，他们也会发出由衷的赞叹，感觉着或粗糙或细腻的树木，与花园进行着内心深处的交流。

为了体验这种我们不曾有的奇妙感觉，大家有必要做一个特殊练习。闭上你的双眸，打开心灵的眼睛吧！那一瞬间，路过的鸟叫声、小小池塘的落水声、树叶在风中摇曳的沙沙声、隐约的花草香都会带给你与以往完全不同的新的感悟！

把一片刚从花园里采摘下来的香草丢进茶杯里品尝一口吧！看着那片浅绿色的叶片散发着淡淡的香气并优雅地漂浮在杯中，你就会忘却心中的烦恼。就这样，与植物接触本身就可以让我们实现绿色生活，得到园艺治疗的效果。

在生活节奏日益加快的今天，让我们陶醉在小小花园与大自然一起做一次“等待”练习如何？等待新芽、等待花蕾、等待花苞盛开的澎湃瞬间，想象小小花朵用凋谢换来的果实何时才会挂满枝头吧！在畅想暖暖的春天，傲然挺过严冬的自然更迭中会发现，我们在不经意间已经发生了很大变化。



这里，我觉得还有必要介绍一下建造一座花园所必备的条件：阳光、水、通风和爱心。

首先，阳光对植物来说是非常重要的因素。

我经常看到把植物只放在屋子里养的情形，或者遇到

长时间把植物放在阴暗的房间里却牢骚地说“怎么植物一到我这里来就死掉了”的朋友。其实把植物放进黑暗的房间而期望植物旺盛生长，就好比连食物都不给一口就盼望宠物健康成长一样，是一种愚蠢的想法。人所感知的光与植物们感知的光是不同的，差异很大。也就是说我们所感觉的“够亮”对植物来说并不够。可以做一个试验，拿一个光度计在离窗户稍远的地方测定光度后，一点一点慢慢向窗边靠近，这个时候光度计的刻度会发生急剧变化，这说明房间里的不同地方光强度也不一样。因为植物所感知的光的能量与我们想象的不一样，所以应该把植物养在阳光充足的地方或随时挪动植物使其保证在一定时间内得到充分的光照。

其次是水。

植物种植专家经常会被问到的问题是，什么时候需要浇水？通常情况下会告诉大家一周浇一次水。并不是这个方法不对，但我还是想劝告大家，最好是用手摸一摸土壤，看看土壤干湿度后再决定是不是该浇水了。当然，种植植物已经很长时间的人仅观察植物的表情就知道是不是该浇水了，但对于我们一般人来讲，还是先从用手摸土壤干湿度的方法开始吧。

