



爱好养花是一种健康的生活习惯。识花、养花和用花，可以让您的生活更加精彩或浓或淡的花香，是一剂保健良药，也可以使人怡情、醒脑、安神和祛病。花卉不仅可以增加室内空间的色彩，还能改善自然环境，调节温度和湿度，净化空气。

100种 常见保健植物

——栽培养护与应用

解有利 张亚 高付元 编著



农村读物出版社



100种常见保健植物

——栽培养护与应用

解有利 张亚 高付元 编 著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

100 种常见保健植物: 栽培养护与应用/解有利, 张亚, 高付元编著. —北京: 农村读物出版社, 2009.3

(植物改变生活)

ISBN 978-7-5048-5192-5

I . 1 II . ①解…②张…③高… III . ①药用植物—栽培②药用植物—应用 IV . S567

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第212778号

图片提供: 解有利 张 亚
段东泰 高付元

责任编辑 赵 勤

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 5.5

字 数 100千

版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷

定 价 26.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

写在前面的话



在“环保主义”、“绿色生活”潮流日渐流行的今天,种植和使用天然绿色植物,已经成为当今时尚生活的一个重要标志。绿色植物为自己树立起的健康形象,激发了人们对它们前所未有的热情。如今,无论室内还是户外,随处可以看到绿色植物的身影。人们对“绿色经济”和“绿色生活”的向往,就是坚信植物体内存在着巨大的潜力,可以更好地为人类服务。

作为对人体大有裨益的绿色植物,它们不仅使地球上的其他物种从中获益——为地球上的生物提供氧气,调节空气中的氮氧化物和硫化物的含量,甚至可以通过蒸腾作用影响地表的温度;它们仅仅需要阳光、空气和水,就能生产出蛋白质、糖、酶和激素;同时,它们还能生产“杀虫剂”来保护自己免受侵害。

阅读本书后读者会发现,植物除了具有观赏价值、美化环境外,也具有调节情绪、消除疲劳、美容益智、增进人体健康、清除体内垃圾等作用;还具有许多保健作用,如作为中草药、入菜肴、制作饮料、作化妆品的原料、净化空气等。

在家里栽培几盆绿色植物,从一定意义上说就等于给自己请了一位保健医生。读者可以根据自己所在地区的自然条件和家庭的实际需要,自栽、自养这些植物,也可以利用书中介绍的方法,使用这些植物进行养生和保健。

编者

2009年5月

目 录

写在前面的话

观 花 植 物

紫藤·····	2
香豌豆·····	3
水仙·····	4
菊花·····	6
大花蕙兰·····	8
凤尾兰·····	10
美人蕉·····	11
米兰·····	12
君子兰·····	14
非洲菊·····	16
百合·····	18
山茶花·····	20
杜鹃花·····	22
木槿·····	24
紫薇·····	25
桂花·····	26
茉莉·····	28
月季·····	30
玫瑰·····	32
秋海棠·····	34
雏菊·····	35
石竹·····	36
扶桑·····	37



兰花·····	38
白兰花·····	40
栀子·····	41
蔷薇·····	42
半支莲·····	43
萱草·····	44
牵牛花·····	45
虞美人·····	46
唐菖蒲·····	47
牡丹·····	48
丁香·····	50
蜡梅·····	51
长寿花·····	52
金边瑞香·····	53
海桐·····	54
袋鼠花·····	55
宝莲花·····	56
金边凤梨·····	57
石斛兰·····	58
荷包牡丹·····	60
果子蔓·····	61
含笑·····	62
蒲公英·····	63
玉兰花·····	64



观叶植物

常春藤	66
吊兰	67
万年青	68
绿萝	70
龟背竹	71
橡皮树	72
发财树	73
蒲葵	74
南洋杉	75
散尾葵	76
肾蕨	77
鹅掌柴	78
元宝树	79
富贵竹	80
文竹	81
天门冬	82
薄荷	83
一叶兰	84
花叶芋	85
白鹤芋	86
爬山虎	87
八角金盘	88
酒瓶兰	89
菜豆树	90
苏铁	91
冷水花	92
波斯顿蕨	93
星点木	94
百合竹	95
垂叶榕	96
香龙血树	97



观果植物

金橘	99
橘子	100
柚子	101
香橼	102
佛手	103
石榴	104
无花果	106



多肉植物

虎尾兰	108
落地生根	109
龙舌兰	110
仙人球	111
仙人掌	112
昙花	114
金琥	115
麒麟掌	116
龙骨柱	117
芦荟	118
令箭荷花	120
蟹爪兰	121



附录

1. 居室内忌放、慎放的植物	122
2. 常见有毒植物中的有毒物质	123
3. 常见花卉的有毒部位与中毒症状	124

参考文献	127
------------	-----



观花植物

GUANHUA ZHIWU

观花植物是以花的器官为主要观赏部位的植物，这类植物要求栽培土壤养分充足，对栽培技术水平要求较高。

观花植物主要有三类：第一类是花朵具有美丽鲜艳的色彩，如牡丹、杜鹃、百合等；第二类是具有浓郁、芬芳的香味，如茉莉、米兰、含笑、白兰等；第三类是花下面的苞片变态形成类似花瓣结构的花卉，如花烛等。

紫藤

(学名: *Wisteria sinensis*)

别 称: 藤萝、朱藤。

科 属: 豆科、紫藤属。

栽培要点:

(1) 土壤、施肥。宜选土层深厚、肥沃且排水良好处栽种。性喜肥, 每年萌芽前追肥, 对开花有利。生长期、开花期控制施肥。

(2) 修剪。枝条生长旺盛, 花芽多在枝条基部形成。为控制树势, 每年春季应对枝条适当短剪, 保留花芽, 同时剪除弱枝及过密枝条。平时注意控制枝条生长, 盆栽时尽量不使其攀缘。发现长枝时及时剪短。秋季对植株摘心, 促其较早停止生长, 以免嫩梢木质化不充分, 降低抗寒能力。同时也可积存更多营养, 促进下一年开花。应及时剪去残花, 避免因果实发育而消耗营养; 在休眠期, 可结合修剪调整枝条布局, 保持姿态优美。

(3) 温度、光照。寿命长, 管理粗放。保证充足的阳光, 略耐阴; 喜温暖, 也耐寒。大部地区均可露地越冬。

保健作用:

(1) 性味甘、微温、有小毒。花有利尿作用; 茎有抗癌功效。适用于肠胃及尿道热症的辅助治疗。

便方。① 治疗腹水肿胀: 紫藤花适量, 加水煎成浓汁, 去渣、加糖熬成膏, 每次1勺用开水冲服, 每日2次。② 治疗胃癌: 紫藤树皮5~10克, 薏仁、野菱等量, 水煎, 每日2次分服。

(2) 紫藤对二氧化硫、氯气和氯化氢的抗性较强, 对金属元素铬也有一定抗性, 是城市和工矿区绿化、美化的优良树种。



香豌豆

(学名: *Lathyrus odoratus*)

别 称: 麝香豌豆、花豌豆、香豆花。

科 属: 豆科、香豌豆属。

栽培要点:

(1) 光照、温度。适宜在冬暖、夏凉环境中生长;喜日照充足,宜在散射光下和阳台栽培,也能耐半阴,过度蔽荫会造成植株生长不良。家庭养护时需将盆花置于窗前接受光照,并注意通风,防止徒长、落蕾。温室栽培时温度不宜过高,开花前白天温度9~13℃,夜间5~8℃为宜。温度过高,因植株未发育完全即现蕾,影响植株生长。开花时室温15~20℃。

(2) 水分。浇水以“见干见湿”为原则。

(3) 土壤、施肥。选择排水良好土壤栽培。盆土用腐叶土、泥炭、河沙加适量有机肥配成。开花前每10天追施一次稀释液肥,花蕾形成初期追施磷酸二氢钾。

(4) 修剪造型。主蔓长到10厘米左右时摘心,可促进侧蔓生长,增加分枝和花朵数量。攀缘型品种可设立支架造型。

(5) 病虫害防治。温室栽培或干燥环境下,若通风不良,易发生红蜘蛛为害,可悬挂粘有敌敌畏原液的棉球熏杀。

保健作用:

(1) 香豌豆花的花香具有松弛神经、缓解精神紧张、解除身心疲劳和治疗神经系统疾病的功效。

(2) 香豌豆对氟化氢和二氧化硫有一定的吸收作用,可净化室内的空气。

(3) 香豌豆花形独特,枝条细长柔软,既可作冬、春季切花材料制作花篮、花环,也可盆栽供室内陈设欣赏;春、夏季节还可移植户外任其攀缘作垂直绿化材料,或为地被植物。



水仙

(学名: *Narcissus tazetta* var. *Chinensis*)

别称: 凌波仙子、玉玲珑、天葱、雅蒜。

科属: 石蒜科、水仙属。

水养要点:

(1) 浸泡、清洗。雕刻后的球茎, 入清水浸泡一天, 如用自来水, 应放一天后再用。浸泡时务使球茎浸入水中, 伤口向下。浸泡一天后将黏液、残存污泥、残根及枯皮除净。球茎捞起后, 再用清水洗净。为保证根系迅速生长和防止伤口变黄, 用脱脂棉或纱布盖住球茎伤口及球茎盘, 将棉花或纱布垂入水中吸水, 供刚萌发的根吸收。

(2) 上盆。雕刻后放入盆中水养。放入盆中仰置时, 将雕刻伤口的一面朝上, 根部朝向侧方; 竖置时, 叶、花向上, 根部向下; 倒置时把水仙球茎倒过来, 即叶向下、根朝上放置, 注意用脱脂棉盖住球茎盘和根部, 并使棉花下垂盆中, 以吸水养根; 俯置是将伤口的一面朝下, 未伤的球茎面朝上。



(3) 水养。由于鳞茎经过了雕刻, 叶、花梗、球茎均受创伤, 伤口蒸发量大, 而且较易感染, 加上新根未长出, 吸收能力差, 易于失水萎蔫, 故开始应放在阴凉处2~3天, 并经常向球茎上喷洒清水。待伤口逐渐愈合、新根长出后, 及时移至阳光充足处进行光合作用, 使叶色转绿, 防止徒长。水养初期必须天天换清水, 水面应在伤口之下。

(4) 光照、温度。雕刻后浸养至开花需40~45天, 前半个月应每天换一次水, 并喷1~2次水; 后半个月每2天换一次水, 置阳光充足处。此时, 仍应每天移出照射一定时间阳光和经常换水。室温12~15℃为宜, 温度过高易出现徒长和不开花的现象。

保健作用：

(1) 水仙花有祛风除热、活血调经功用。可治妇女子宫病、月经不调等症。鳞茎浆汁外用，有清热解毒、散结消肿功用。水仙鳞茎含有的伪石蒜碱和石蒜碱可抗癌。

便方。治乳痈、腮腺炎或疮肿：将鳞茎洗净、切片、捣烂后敷在患处。

(2) 水仙花鲜花芳香油，经提炼可调制香精、香料，配制香水、香皂及高级化妆品。水仙鲜花窰茶，可制成高档水仙花茶、水仙乌龙茶等。

(3) 水仙花对空气中的二氧化硫、一氧化碳和二氧化碳有很强的抗性，能有效吸收空气中的有毒气体，促进氮氧化物的转化。

怎样让水仙花开放时间长一些？

水仙花的培育与温度变化关系密切，控制花期就要调节温度。如需春节期间开花，一般可于节前45天左右开始浸水催花。处理好水仙头，令其正常生长。

① 遇气温偏高，水仙生长速度快，有提前开花的迹象时，要适当降温、遮阴，减少阳光照射。

② 遇低温寒潮，估计不能如期开花，则需防寒保暖，增加光照，或采取人工保暖措施。如使用温度调节器或用温水等，阴雨天可用电灯补充光照。

③ 当水仙花全部盛开时，将少量食盐放入盆中，能使花期延长。忌在水仙含苞待放时放盐，否则会抑制花蕾开放。



菊花

(学名: *Dendranthema morifolium*)

别 称: 标本菊、菊华、秋菊、九华、黄花、帝女花。

科 属: 菊科、菊属。

栽培要点:

(1) 土壤。宜选用肥沃的沙质土壤, 先小盆后大盆, 经2~3次换盆, 进入7月定盆。定盆时可选用6份腐叶土、3份沙土和1份饼肥渣配制成混合土壤。浇透水后放阴凉处, 待植株生长正常后移至向阳处。

(2) 水分。春季菊苗幼小, 浇水宜少; 夏季菊苗长大, 天气炎热, 蒸发量大, 浇水要充足, 可在清晨浇一次, 傍晚再补浇一次, 并要向菊花枝叶及周围地面喷水, 以增加环境湿度; 立秋前要适当控水, 以防止植株疯长。立秋后到开花前, 要加大浇水量, 肥水逐渐加浓; 冬季花枝基本停止生长, 植株水分消耗量明显减少, 蒸发量也小, 须严格控制浇水。浇水最好用喷水壶缓缓喷洒, 不可用猛水冲浇。浇水除要根据季节决定量和次数外, 还要根据天气变化调整浇水量, 阴雨天要少浇或不浇; 气温高、蒸发量大时要多浇, 反之则要少浇。一般盆土变干时再浇, 不干不浇, 浇则浇透。但不要使花盆内积水, 否则会造成烂根和黄叶, 引起植株死亡。

(3) 施肥。在定盆时要施足底肥。以后每隔10天施一次氮肥。立秋后自菊花孕蕾到现蕾时, 可每周施一次稍浓一些的肥水; 含苞待放时, 再施一次浓肥水后, 即暂停施肥。如果此时能给菊花施一次过磷酸钙或0.1%磷酸二氢钾溶液, 则花可开得更鲜艳。

(4) 摘心与疏蕾。当菊花植株长至10厘米高时, 即开始摘心。摘心时只留植株基部4~5片叶, 上部叶片全部摘除。待长出5~6片新叶时, 再次摘心, 使植株保留4~7个主枝, 以后长出的枝、芽要及时摘除。摘心能使植株发生分枝, 有效控制植株高度并改善株型。最后一次摘心时, 要对菊花植株进行定型修剪, 去掉过多枝、过旺及过弱枝, 保留3~5个枝即可。9月现蕾时, 要摘去侧蕾, 每个分枝上只留顶端一个花蕾。



保健作用：

(1) 菊花是入肴佳品。可鲜食、干食、生食、熟食，焖、蒸、煮、炒、烧、拌皆宜。菊花入食多用黄、白菊，尤以白菊花为佳。杭白菊，黄山贡菊，福山白菊等是上品。滁菊、杭白菊等冲泡饮服，能解渴生津，清凉镇静。

(2) 菊花散风清热，平肝明目。用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花。药用可治头痛、眩晕、血压亢进，神经性头痛及眼结膜炎等症。

便方。①菊花山楂茶：菊花、山楂、金银花各10克，代茶饮。能化淤消脂，清凉降压，减肥轻身。适用肥胖症、高血脂症和高血压患者。②菊花蜜饮：白菊花加水，稍煮后保温，过滤后加入适量蜂蜜，搅匀后饮用。具有养肝明目、生津止渴、清心健脑、润肠等作用。此茶最适用每天接触电子污染的办公室一族。③菊花酒：由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。④菊花枕：将菊花瓣阴干，放入枕中，对高血压、头晕、失眠、目赤有较好疗效。

(3) 菊花可吸收空气中有害物质，被称为“净化空气的卫士”。

使用菊花时应注意哪些问题？

菊花与野菊花不同，在药性等各方面有很大区别。野菊花有微毒，可引起食欲不振、上吐下泻等。高血压患者属阴虚阳亢型者用菊花最好，属阴阳两虚型者则不宜用寒凉的菊花；痰湿型、血淤型高血压患者也不宜用菊花。



大花蕙兰

(学名: *Cymbidium* spp.)

别 称: 虎头兰、喜姆比兰和蝉兰。

科 属: 兰科、兰属。

栽培要点:

(1) 培养基质。大花蕙兰的栽培应选用一些颗粒较大的培养基质。一般可选用蛭石、椰子屑、碎砖粒、陶烧土和水苔等。

(2) 光照控制。与传统的国兰相比, 大花蕙兰对光照的要求要高一些。光照不足将导致植株纤细瘦小, 抗病力弱, 明显影响大花蕙兰的生殖生长; 春季遮光20%~30%; 夏季遮光40%~50%, 盛夏遮光50%~60%; 秋季多见阳光, 有利于花芽形成与分化, 9月下旬至12月花芽生长期可增加光照; 冬季增加辅助光, 对开花极为有利。

(3) 施肥。大花蕙兰的栽培多选用非土壤的基质, 营养不足, 所以栽培中肥料的施用非常重要。一般3~9月宜选用含氮较多的肥料, 如尿素; 10月应施用含磷、钾较多的肥, 如磷酸二氢钾; 也可用兰花的专用肥。浓度一般以0.1%~0.3%为好。同时, 在开花后的4~5月和秋天的9~10月每月应加施1~2次追肥; 追肥种类可以新沤熟的饼肥为主, 骨粉、鱼粉、青草沤水等均可使用, 但要特别注意使用浓度。

(4) 水分。冬季3~5日浇一次水, 盆土以偏干为好。因这时气温较低, 植株含水量低些会更有利于大花蕙兰的越冬。春季开始, 浇水量应逐步增加; 至初夏每日浇一次水, 一直持续至秋季, 再逐步减少。

(5) 温度。冬季应移入温室内, 并保持有5~8℃温度。其花芽分化必





须经过一个在 $6\sim 10^{\circ}\text{C}$ 的较低温度阶段；而花蕾、花梗的发育生长以在 $10\sim 20^{\circ}\text{C}$ 最为适宜。此阶段应将白天和夜晚的温差保持得大一些，因日夜温差过小，容易引起花蕾因失水而发黄、脱落。每株可能会抽长出数支花梗；所以从11月开始就应对每支花梗加以支柱，尽可能使每支花梗齐整，从而提高整盆花的观赏价值。

保健作用：

(1) 大花蕙兰的香气能有效调节人的情绪。

(2) 大花蕙兰能吸收空气中的甲醛和一氧化碳，具有净化空气的作用。



挑选和运输大花蕙兰要注意什么？

① 进口大花蕙兰标准：从日本、韩国进口的大花蕙兰，一般要求株高 $60\sim 80$ 厘米，每箭花朵数 $15\sim 20$ 朵，每盆花箭数 $3\sim 5$ 个，每箭开花度 $50\%\sim 80\%$ ，花箭高度相差不超过5厘米。

② 大花蕙兰运输过程中的温度应在 5°C 以上。如苞片和叶片发黄，可能是发生了冻害。

凤尾兰

(学名: *Yucca gloriosa*)

别称: 剑麻、丝兰。

科属: 龙舌兰科、丝兰属。

栽培要点:

(1) 光照。喜阳光、不耐阴，多地栽观赏，也可置于散射光充足的门厅及室内。

(2) 土壤、肥料。对土壤要求不严，以肥沃、疏松的沙壤土为佳。盆栽时可用普通营养土，栽入较大盆中，每年春季翻盆、换土，施足肥料，否则不易开花。对肥料要求不高。盆栽时，春、秋两季各施1~2次氮、磷、钾复合肥即可；冬、夏季节不施肥。

(3) 修剪。注意剪除基部衰老及残裂叶片。花谢后及时剪除残花序，以防发霉、腐烂。

(4) 繁殖。可用分株法繁殖。栽培多年的植株，从根部萌生出小子株，待小子株稍长大时，将其切离母株。有根者直接栽种，无根者可作插穗；切口涂抹硫磺粉，种在消毒过的素沙土中，放置于阴处，50天后生根，移到阳光充足处养护。

(5) 病虫害防治。生性强健，极少发生病虫害，抗性强。主要病害有凤尾兰轮纹病、褐斑病等，需清除病落叶并烧毁；发病期喷洒波尔多液或多菌灵等药剂防治。



保健作用:

凤尾兰可有效吸附空气中的烟尘，并对氟化氢、氯化氢、二氧化硫、氯气、氨气等有较强的抗性；凤尾兰对酸雨的抗性很强，故可栽植在氯污染和强污染地区，可有效净化空气。

美人蕉

(学名: *Canna indica*)

别 称: 红艳蕉、小花美人蕉、小芭蕉。

科 属: 美人蕉科、美人蕉属。

栽培要点:

(1) 光照、温度。开花时将其放在凉爽处,可延长花期。气温40℃以上时,可将其移至通风凉爽处。霜降前后,移至5~10℃处,即可安全越冬。

(2) 水分。由于美人蕉耐湿,所以栽植盆内要浇透水。

(3) 土壤、施肥。盆栽宜选用矮型品种,一般以腐叶土、菜园土、砻糠灰,按1:1.5:0.5比例并加入少量豆饼、骨粉等肥料混合。春季3~4月,取出块茎,去除腐烂部分,选取有2~3个健壮芽的茎块埋入盆土,芽尖露出盆土。长出第5张叶片时,每7~10天施一次腐熟追肥,施肥后浇水。如每月施一次1%的硫酸亚铁肥水,或再加入少量草木灰,可促使其茎挺直健壮,叶片碧绿肥厚、花色鲜艳。开花阶段即停止施肥。

(4) 繁殖。以分株繁殖为主。早春,将储存根茎分割成段,每段带芽2~3个及少量须根。

(5) 病虫害防治。①每年5~8月易发生卷叶虫害,用50%敌敌畏800倍液或50%杀螟松乳油1 000倍液喷洒防治。②地栽时偶有地老虎发生,可进行人工捕捉,或用敌百虫600~800倍液对根部土壤灌注防治。

保健作用:

(1) 美人蕉植株的叶面积很大,制造氧气的能力较强,对清新空气十分有益。

(2) 美人蕉可清除和监测二氧化硫、氯气带来的空气污染,是绿化、美化、净化环境的理想花卉。

