

Office养花
——
康来

于帆 主编 陶峥 姚望 摄影



化学工业出版社

Office养花

——养出健康来

于帆 主 编 陶 峥 姚 望 摄 影



北京目朗未来设计有限公司

拍摄花卉提供/中华租摆网 (www.zubaiwang.com)

编写人员/于 帆·晏 丽·鹿 萌·何欣莹·刘莹莹·康 玲
关小雪·郭宝胜·贾华敏·刘 梅·于国锋·于凤莲
曹烈英·于富强·王春霞·周 婷·赵 彦·傅卫卫
岳会博·熊 伟·安 雷·邹 杨·刘 洋·陶 峥
姚 望·李昊轩



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

Office养花——养出健康来 / 于帆主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-122-07338-9

I.O… II.于… III.观赏园艺 IV.S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第230327号

责任编辑: 傅四周 蔡 红
责任校对: 吴 静

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5½ 字数171千字 2010年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



每天走进办公室，看到那些单调的色彩，想到繁忙的工作，常常会使人感到有点莫名的烦躁，觉得工作没有激情，没有活力。

在办公室坐久了，也常感到容易疲倦，有时出现头疼、恶心、皮肤痒、喉咙干燥、眼睛不适、鼻子过敏等症状，甚至情绪起伏大。搞不清楚是怎么回事，像感冒又不是感冒，但就是感到不舒服。

其实，这是患了一种“现代病”，这种病特别容易发生在密闭的中央空调房间内，通常被称为“病态大楼综合征”，简称SBS。

“病态大楼综合征”不是一种疾病，而是长期待在室内，身体对不良环境的反应。造成这种不良反应的源头来自四面八方，包括空调通风管线内的细菌、复印机飘出的粉尘、人体呼出的二氧化碳和墙面油漆溢散的甲醛等，这些都可能是侵害上班族健康的罪魁祸首。室内空气质量不好，不仅会影响人的记忆力和反应灵活度，降低工作效率，更重要的是对人体健康有莫大伤害。

可见，创造一个安全的、舒适的、温馨的室内办公环境对上班族尤其重要。

那么，怎样创造这种环境呢？方法有很多，最简单也是最有效的就是进行办公室绿化。

在办公区域摆放几盆郁郁葱葱的花卉，看到绿叶，看到那万紫千红的花朵，很自然地让人产生一种舒适的视觉效应，顿时感到神清气爽。绿色象征着“和平与生机”，使人产生安全感，很多植物本身也含有美好的寓意，如发财树，寓意财源滚滚；铁树、绿萝寓意坚强、坚定的信念，在这种充满绿色、生机和活力的环境下工作，很容易形成活力四射、奋发向上的工作氛围。

此外，很多植物在吸收对人体有害的二氧化碳、一氧化硫、甲醛、苯等有害气体的同时，还能放出氧气，增加负离子的浓度，从而有效改善室内的空气质量，为人们的健康带来益处。而花卉宜

前言

OFFICE

人的馨香又易使人的嗅觉得到某种良性刺激，促使大脑皮层兴奋，提神醒脑，影响人的心理、情绪和行为举止，进而增加生气，活跃工作氛围，提高工作效率。

还有很多花卉本身就具有较高的药用价值，例如菊花，《本草纲目》载，菊花有“利五脉，调四肢，治头目风热，脑骨疼痛，养目血，去翳膜，主肝气不足”的功效，其香气能平肝、疏风，可改善因神经性头痛、感冒发热引起的头痛、目眩等；炎炎夏日，在开着空调的办公室坐久了，难免口干舌燥，情绪烦躁不堪，泡上一杯菊花茶，那淡淡的香味立刻让你神清气爽，头脑清醒。

本书结合办公场所的特殊环境，围绕办公绿化，以“便于打理、协调空间”为出发点，为读者精心挑选了多种适合办公场所养殖的花卉，并详细介绍了花卉特点、花卉价值、花卉寓意及花卉的养护和购买常识，相信能为广大读者提供很好的帮助。

编者

2010年1月





目录

PART 1

第一部分 办公场所花卉的奇妙功效

- 花卉——净化办公场所污染的“天然仪器” * 2
- 花卉——办公场所污染的“信号灯” * 8
- 花卉——调节办公场所的“加湿器” * 11
- 花卉——调节精神状态的“心理治疗师” * 14
- 花卉——营造办公场所气氛的工具 * 16

PART 2

第二部分 办公室花卉的养护知识

- 如何挑选最适合办公场所养殖的花卉 * 18
- 如何让办公场所花卉“楚楚动人” * 20
- 如何挑选顺手又实用的养花工具 * 22
- 办公室养花常用的盆土消毒方法 * 23
- 如何防止盆土板结以及解决方法 * 24
- 办公室怎样选择无土栽培的工具 * 25
- 如何将盆土花卉改为无土栽培 * 26
- 如何对盆栽花卉换盆 * 27
- 什么是“见干见湿”、“不干不浇，
浇必浇透”、“浇透不浇漏”原则 * 29
- 如何判断盆土是否缺水 * 31
- 什么水最适合花卉生长 * 32
- 出差或休假无人浇水怎么办 * 34
- 如何挽救受涝害、脱水萎蔫的花卉 * 36
- 办公室养花如何选肥、施肥 * 37



- 如何挽救被雨水倾注的盆花 * 39
 如何自制无异味的天然肥料 * 40
 如何解决室内光照不足或光线太强 * 42
 如何从叶片上辨识花卉喜阴还是喜阳 * 43
 夏季如何避免盆花“中暑” * 44
 入冬开春怎样为盆花“保暖” * 45
 如何辨识最常见花卉病虫害 * 47
 空调房间里花卉如何养护 * 49
 办公室养花如何修剪整形 * 50
 如何使盆栽花木矮化 * 51
 怎样延长鲜切花的“保鲜期” * 52

PART 3

第三部分 适合办公场所养殖的花卉

- | | | | |
|-----------|-----------|--------------|------------|
| 海芋 * 54 | 佛手 * 74 | 金钱榕 * 94 | 虞美人 * 112 |
| 金鱼草 * 55 | 平安树 * 75 | 龟背竹 * 95 | 冷水花 * 113 |
| 文竹 * 56 | 朱蕉 * 76 | 紫罗兰 * 96 | 发财树 * 114 |
| 蓬莱松 * 57 | 鱼尾葵 * 77 | 江南星蕨 * 97 | 蔷薇 * 115 |
| 一叶兰 * 58 | 金边瑞香 * 78 | 酒瓶兰 * 98 | 万年青 * 116 |
| 西洋蓍草 * 59 | 菊花 * 79 | 肾蕨 * 99 | 迷迭香 * 117 |
| 红掌 * 60 | 百合竹 * 80 | 令箭荷花 * 100 | 紫背竹芋 * 118 |
| 澳洲杉 * 61 | 石斛 * 81 | 墨西哥铁 * 101 | 绿巨人 * 119 |
| 秋海棠 * 62 | 巴西木 * 82 | 仙人球 * 102 | 鹅掌柴 * 120 |
| 雏菊 * 63 | 富贵竹 * 83 | 紫叶酢浆草 * 103 | 鹤望兰 * 121 |
| 黄杨 * 64 | 绿萝 * 84 | 瓜叶菊 * 104 | 白鹤芋 * 122 |
| 柠檬 * 65 | 一品红 * 85 | 美丽针葵 * 105 | 合果芋 * 123 |
| 苹果竹芋 * 66 | 绿玉树 * 86 | 南洋森 * 106 | 三色堇 * 124 |
| 水竹 * 67 | 网纹草 * 87 | 蝴蝶兰 * 107 | 丝兰 * 125 |
| 花叶芋 * 68 | 八角金盘 * 88 | 夏威夷椰子 * 108 | 蟹爪兰 * 126 |
| 仙客来 * 69 | 非洲菊 * 89 | 绿宝石喜林芋 * 109 | |
| 墨兰 * 70 | 星花凤梨 * 90 | 圆叶椒草 * 110 | |
| 元宝树 * 71 | 量天尺 * 91 | 春芋 * 111 | |
| 袖珍椰子 * 72 | 扶桑花 * 92 | | |
| 吊兰 * 73 | 茉莉花 * 93 | | |



办公场所花卉 的奇妙功效

越来越多的上班族喜欢在办公桌上摆一盆花，也有很多公司喜欢用花来装饰门厅或者走廊等，可是你知道吗？有些适合在办公室花卉并不只有装饰的作用，在美丽的外表下，花卉还具有各种神奇的作用。

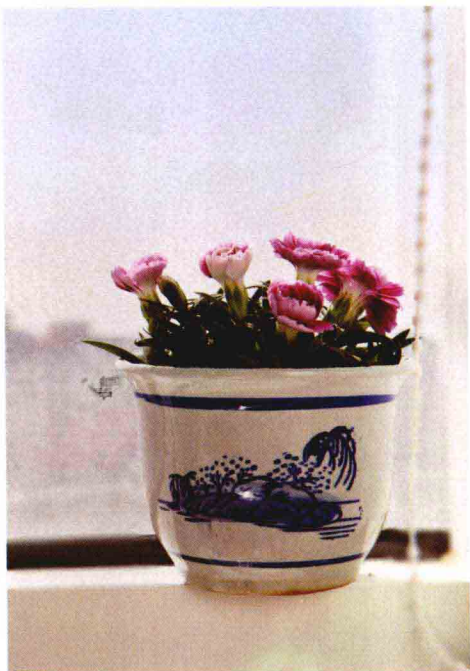


花卉——净化办公场所污染的“天然仪器”

室内污染一直是危害人体健康的“元凶”之一，而常年处于半封闭状态的办公场所更是污染“孳生”的主要来源地，经常处于这样的环境下上班族不仅更加疲惫，还会因为受到多重污染的“夹击”使身体健康受到严重的侵害。

办公室内的多重污染可分为非生物污染和生物、微生物污染，其中非生物污染包括化学污染和物理污染，不管是哪一种污染都对人体的伤害极大，特别是呼吸系统、神经系统、免疫系统以及视觉系统，往往首当其害，使人体出现过敏性鼻炎、眼睛流泪、过敏性肺炎、哮喘等，甚至还会发生癌变。

想要彻底杜绝这些危险的存在，应当积极主动寻找相应的方法。花卉植物具有净化空气的作用，无论是非生物污染还是生物、微生物污染，都能利用天然的绿色屏障为人们撑起一把巨大的保护伞，营造出一个绿色的空间，使上班族在花卉植物的保护下健康工作。



1. 化学污染

化学污染是办公室最常见的污染之一，它的主要来源是办公室里的装修材料、家具以及香烟烟雾，这些污染物多为无色的气体，具有长期性、滞后性和低毒性（详见下表）。化学污染不会立刻对人体产生伤害，但是会慢慢“蚕食”人体的健康，当人发觉之后，很有可能“中毒已深”。想要除去这看不见的“隐形敌人”其实并不难，花卉植物具有吸附“毒气”的作用，只要对“毒”摆花就能收到良好的功效。

甲 醛

性状	无色透明，有辛辣、刺激的气味，可经呼吸道吸收，当含量较高时有刺鼻辣眼的感觉
来源	1. 胶合板、刨花板、中密度纤维板等人造板材；
	2. 含有甲醛成分的酚醛树脂、甲醛树脂等胶黏剂；
	3. 化纤地毯、墙纸、油漆涂料、印刷油墨、纸张等
长期危害	慢性呼吸道疾病，女性月经紊乱，妊娠综合征，皮炎，鼻炎，结膜炎，视力模糊，头晕恶心，并且容易引起口腔癌、鼻咽癌、咽喉癌、消化道癌、皮肤癌。
有效植物	吊兰、芦荟、白鹤芋、虎皮兰、常春藤等

苯

性状	无色透明，有特殊的香气，不溶于水但极易挥发，遇火易燃，蒸气遇热易爆，与醚、醇、四氯化碳以及丙酮易互溶
来源	1. 涂料、油漆、黏合剂、染色剂；
	2. 传真机、电脑、打印机；
	3. 墙纸、地毯、清洁剂、合成纤维
危害	皮肤干燥脱屑，皮肤湿疹，白血病，神经衰弱，月经量多，经期延长，恶心腹痛
有效植物	常春藤、铁树、绿宝石、菊花、月季、龙舌兰、万年青等

氨气

性状	无色，气味强烈刺激，不易燃，但与其他空气混合物、油类或可燃物相溶后遇明火易燃、易爆炸
来源	1. 混凝土外加剂； 2. 室内装修材料，如涂料的添加剂以及增白剂等
危害	1. 短期：流泪、咽痛、胸闷、头晕、恶心、呕吐、乏力、咳嗽、声音嘶哑、痰中带血丝、紫绀、眼角膜及咽部充血及水肿，严重者心脏早搏、呼吸停止甚至危及生命； 2. 长期：皮肤色素沉着、手指溃疡、肺水肿、成人呼吸窘迫症、气胸、食道和胃穿孔等
有效植物	箭叶芋、白鹤芋、常春藤、水杨梅等

三氯乙烯

性状	无色透明，流动性较强，不易燃，易挥发，具有芳香气味
来源	铁质柜子、打印机、复印机等带有金属外壳的办公室器材、门窗框架等
危害	1. 急性：头痛、头晕、耳鸣、酩酊感、疲乏、嗜睡或失眠、易激动、癔病样表现，肌肉和关节酸痛，严重者谵妄、神志不清、肢体抽搐、呼吸麻痹以及昏迷等； 2. 慢性：状态极差影响到工作的能力，发作性头痛和头晕，睡眠出现障碍，时有心悸、胸闷等不适，肠胃功能以及心律出现紊乱，对植物神经以及肝脏造成严重的损害，皮炎及急性感染
有效植物	龙舌兰、千年木、白掌、袖珍椰子、半支莲、茉莉花等

二甲苯

性状	无色透明液体，蒸气芳香，不溶于水，易挥发，易与醇、醚等相溶，遇明火、高热易爆炸，易聚积静电，燃烧后生成一氧化碳和二氧化碳
来源	1. 杀虫剂、黏合剂、油漆、壁纸、地毯 2. 复印机、打印机、胶带
危害	对眼结膜以及呼吸道黏膜、神经系统的刺激性较大，易出现流泪、恶心、头晕、蹒跚无力、昏迷、抽搐等症状，甚至会危及生命
有效植物	散尾葵、千年木、垂叶榕等

臭氧

性状	有特殊臭味，高浓度的臭氧与氯气气味相似；气态臭氧无色透明，液态臭氧为深蓝色，固态臭氧为紫黑色；溶于水，与金属离子混合分解为氧气
来源	复印机、打字机、电脑等其他放电的办公设备
危害	诱发上呼吸道炎症，肺活量减低、咳嗽、头痛等，严重者甚至会导致永久性心脏功能障碍
有效植物	散尾葵、千年木、垂叶榕等

2. 物理污染

物理污染与化学污染不同，它的主要来源是指建筑材料所产生的放射性物质、室内外噪声（人为或者机器发动声音）以及办公器材的电磁辐射等。许多人对于物理污染始终存在一个误解，即与化学污染相比，物理污染的危害不值一提。但事实并非如此，这些隐藏在办公室的物理污染一旦超过人体的忍耐限度，所爆发出的危害与化学污染同样严重。

电磁辐射

性状	无色透明，无形，有时看得到，有时听得到，有时候能够感觉得到
来源	复印机、电脑、打印机、传真机、饮水机等电器设备
危害	1. 影响循环、代谢、免疫功能，诱发癌症、白血病； 2. 影响生殖系统，造成精子质量低、月经不调、孕妇流产或生畸形儿； 3. 影响心脑血管系统，诱发失眠、心悸、心律不齐； 4. 影响视觉系统，诱发视力下降、视物不清、白内障，严重者甚至会造成视网膜脱落
有效植物	仙人掌、宝石花、芦荟、龙舌兰、景天等

氡

性状	无色透明，无味，放射性的惰性气体。含有短寿命衰变子体，衰变后成为放射性钍和 α 粒子，随空气或附着于器官黏膜、肺部表面或溶于体液进入细胞组织
来源	建筑材料，如楼板、墙体以及室内的大理石、地面砖、瓷砖、石膏板、花岗岩地板等
危害	1. 在体内形成辐射，特别是呼吸系统上皮细胞最易受辐射致癌； 2. 伤害血液系统，使血小板减少，易引发皮肤淤点、鼻出血、牙龈出血等，严重者造成白血病、脑出血等危及生命的疾病
有效植物	仙人掌、红豆杉等

噪声

性状	是一种复合声音，由频率组成的非周期性振动声音
来源	正在运作的电脑、饮水机、复印机、打印机、传真机以及敲打键盘声、多人无序的说话声等
危害	1. 对人耳造成损伤，引起听力下降； 2. 致使注意力不集中、记忆力下降甚至神经衰弱，对工作有一定的影响，重者还会引起工伤事故； 3. 女性易出现性机能紊乱，容易造成月经不调、流产； 4. 持续性噪声导致人体出现恶心、呕吐、头晕、胸闷、头痛、心率加快、失眠等不良反应
有效植物	柏树、针柏、凤尾兰、桂花等

3. 生物、微生物污染

室内污染的另一大类是生物与微生物污染，它们的主要种类是细菌、病毒以及异味等。与非生物污染相比，这些污染对人体健康造成的危害更加快速，往往在短时间内就能发生作用，并且传播速度较快，被称为“光速杀手”。

细菌、病毒

性状	肉眼无法看到，流动性较强，随呼吸或者接触进入人体
来源	垃圾、空调、地毯、家具等
危害	引发各种疾病或者传染性疾病
有效植物	石竹、茉莉花、玫瑰、紫薇、紫罗兰、桂花、蔷薇、柠檬、铃兰等

异味

性状	无形，味道各异，如霉味、垃圾桶异味、卫生间臭味等
来源	1. 霉味：家具、地毯等因潮湿出现的味道； 2. 垃圾桶异味：堆积的垃圾没有及时清理或者丢弃物里有容易腐败的食物等散发出的味道； 3. 卫生间臭味：排泄物或者卫生间潮湿、通风不良产生的味道
危害	1. 各种气味分解后易产生有毒物质，如氨气、含硫物质等，长久以往易引起中毒； 2. 容易引起神经系统失调
有效植物	芦荟、绿萝、吊兰、栀子花等



花卉——办公场所污染的“信号灯”

在办公室里，悄然潜藏着无数看不见的“健康杀手”，它们令无数上班族心惊胆战、坐立难安，如果只靠花卉植物吸收污染，那么上班族将永远处于被动的状态，且健康随时会受到威胁。那么，如何才能变被动为主动呢？其实很简单，就是对室内污染进行监测，一旦发现了污染的“苗头”就立刻进行“阻击”，决不能让它继续扩散形成更大的危害，这也是防治污染最有效的方法之一。

不过，有人也许会提出质疑，监测污染必须要用专业的仪器，而办公场所根本没有这样的条件。其实，监测污染大可不必如此劳师动众，除了一些隐藏的较深的化学污染之外，办公室里常见的污染都可以利用花卉植物进行监测。



1. 花卉植物监测污染的原理

花卉植物之所以能够起到监测污染的作用，是由其自身具有特殊的生理特点所决定的。花卉植物的叶面上布满了气孔，这些气孔不仅可以吸收空气中的水分和二氧化碳，而且其他气体包括化学气体以及辐射等也会进入叶片内，而不同的花卉植物对这些室内污染的敏感性有所不同，因此所产生的反应也各不相同，通常表现出叶片、花瓣或者根茎出现病害斑痕等，人们可以根据这些不同的反应来判定室内污染的种类。

2. 花卉植物监测污染的优点

监测室内污染的方法主要有三种，第一种是利用监测仪器，第二种是利用嗅觉，第三种就是利用花卉植物进行监测。与前两种监测方法相比，人们更推崇花卉植物这个天然的“监测员”。

与监测仪器相比	与嗅觉相比
1. 成本低，方法简单，预报及时，更适合办公室等大众群体自己进行监测； 2. 不仅能够监测现有的污染，还可以监测已经造成的污染情况	对潜在的污染反应更加灵敏，例如，当二氧化硫的浓度达到0.003%后的7个小时就会出现反应。而人体只有在浓度达到0.01%~0.05%时，才能闻到味道，当浓度达到0.1%~0.15%时才会对人体产生明显的刺激作用；再如，人体对空气中的氟浓度在0.08%时会产生不适反应，而植物花卉往往在氟浓度仅有0.00005%时，就会发出警报

3. 具有监测污染作用的花卉植物

花卉具有净化空气的作用，不同的花卉能吸附不同的室内污染物，同样，监测污染也是如此。由于不同种类的花卉对污染的敏感度不同，因此所产生的反应也各不相同，上班族可以根据花卉所反应出的种种异象来判断办公场所是否存在污染源。

污染种类	监测花卉	监测反应
二氧化硫	向日葵、紫花苜蓿、核桃、灰菜、雪松、栀子花等	在叶脉间出现点状和块状的伤斑，颜色为白色或者浅褐色
氟化氢	萱草、剑兰、金香、唐菖蒲、海棠、山桃、落叶杜鹃、美人蕉、紫玉兰、毛樱桃、连翘、风信子、玫瑰、仙客来、郁金香等	叶片的尖端和边缘呈带状或者环带状棕黄色痕迹，并逐渐向叶面中间扩展，直至整个叶片枯黄脱落
臭氧	牡丹、香石竹、皂英、苜蓿、女贞、万春菊、丁香、葡萄、矮牵牛、藿香蓿、秋海棠、小苍兰、菊花、紫苑等	叶面出现黄褐色或者棕褐色的斑点
二氧化氮	非洲菊、百日草、天竺葵、牵牛花、三色堇、石榴、秋海棠、美人蕉、矢车菊、万寿菊、杜鹃等	叶脉间以及近叶缘处有不规则的白色或棕色伤斑

污染种类	监测花卉	监测反应
氟	郁金香、剑兰、杏、梅葡萄等	叶尖和叶的边缘处有环状或带状的伤痕

花卉对各种污染的反应除了一些相同的特征外，不同的花卉还有自己的反应特点：

花卉种类	监测污染	污染表现
雪松幼苗盆栽	二氧化硫、氟化氢	针叶发黄、变枯
紫鸭跖草	辐射	花色由正常的蓝色变为粉红色
剑兰	氟化氢	叶尖和叶缘呈现油浸状褪色带，在枯黄后变成褐色
萱草	氟	叶尖会变红色
虞美人	硫化氢	叶片发焦或出现斑点
美人蕉	氯	叶子变白，花果脱落
芍药	氟化氢	叶尖或叶缘呈现紫色或暗褐色的斑点
牵牛花	二氧化硫	花朵颜色出现异化，且花形较差

