



888
个小窍门

教你种植 健康花草

慢生活工坊 编

6 大主题章节囊括所有常见健康花草

琳琅满目的花草品种，并不都是有益的，选择对的花草，才能有益于健康

888 个小窍门 轻松搞定健康花草日常养护

用小窍门种植花草，一方便二实用



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



888
个小窍门

教你种植 健康花草

慢生活工坊 编



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

888 个小窍门教你种植健康花草 / 慢生活工坊编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5335-5007-3

I . ① 8… II . ①慢… III . ①观赏园艺 IV . ① S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 077932 号

书 名	888 个小窍门教你种植健康花草
编 者	慢生活工坊
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	8
图 文	96 码
版 次	2016 年 6 月第 1 版
印 次	2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5007-3
定 价	32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



PREFACE 前言

花草一直都是人类最好的伙伴，不管人们走到哪里，都有花草的陪伴。随着人们生活水平的提高，花草已经成为每个家庭必不可少的装饰物，每家每户或多或少都会有几盆花草。花草不仅能够美化环境、净化空气、吸收有害气体，而且还具有清静凝神、令人身心舒畅的作用。

本书共分为六个部分，第一部分是花草的健康功效，后面分别是观花植物、观叶植物、观果植物、多肉植物和芳香植物的养护小窍门，让读者从单个花草问答出发，走进花草世界。

本书关于花草的功效和养护的内容实用且精到，条理清晰，结构分明，文字通俗易懂，还有丰富精美的图片供你欣赏，是不可多得的好书。

参加本书编写的包括：李倪、张严芳、檀辛琳、廖江衡、赵丹华、戴珍、范志芳、赵海玉、罗树梅、周梦颖、郑丽珍、陈炜、郑瑞然、刘琳琳、楚晶晶、惠文婧、赵道强、袁劲草、钟叶青、周文卿等。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者朋友给予批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱xzhd2008@sina.com和我们联系。

CONTENTS 目录

第 01 章

花草的健康功效

常见健康花草在家居中的作用	2
根据家居场所摆放花草	6

第 02 章

观花植物养护小窍门

叶子花	10
矮牵牛	11
大丽花	12
金鱼草	13
大岩桐	14
兜兰	16
非洲紫罗兰	17
花毛茛	18
爪叶菊	19
百日草	20
长寿花	21
倒挂金钟	22
春兰	23
蝴蝶兰	24
君子兰	26

凤仙花	27	鸡冠花	51
菊花	28	非洲菊	52
美女樱	29	玫瑰	53
茉莉	30	铃兰	54
蒲包花	31	百合	55
球根海棠	32	芍药	56
千日红	33	金雀花	57
瑞香	34	风信子	58
朱顶红	35	郁金香	59
栀子花	36	马蹄莲	60
四季海棠	37	含笑	61
万寿菊	38	满天星	62
天竺葵	39	锦带花	64
仙客来	40	鸢尾	65
小苍兰	41	金盏菊	66
月季	42	虞美人	67
一串红	43	波斯菊	68
白兰	44	飞燕草	70
夹竹桃	45	翠菊	71
珠兰	46	三色堇	72
迎春花	47	桔梗	73
牡丹	48		
虾衣花	49		
珊瑚花	50		



第 03 章

观叶植物养护小窍门

常春藤	76
红掌	78
春羽	79
绿萝	80
苏铁	81
文竹	82
朱蕉	83
吊竹梅	84
发财树	85
豆瓣绿	86
合果芋	87
铜钱草	88
冷水花	89
绿巨人	90
鸟巢蕨	91
水塔花	92
铁线蕨	93
橡皮树	94
一叶兰	95
红花酢浆草	96
吊兰	98

富贵竹	99
广东万年青	100
鹅掌藤	101
白粉藤	102
南天竹	103
变叶木	104
福禄桐	105
水晶花烛	106
滴水观音	107
巴西铁	108
碰碰香	109
竹柏	110
千叶草	111
软叶刺葵	112
夏威夷椰子	114

第 04 章

观果植物养护小窍门

火棘	116
柠檬	118
金橘	119
珊瑚豆	120
紫金牛	122
观赏番茄	124

第 05 章 多肉植物养护小窍门

桃美人	126
薄雪万年草	128
姬胧月	129
吉娃娃	130
清盛锦	131
垂盆草	132
熊童子	133
星王子	134
唐印	135
千佛手	136
爱之蔓	137
黑法师	138
明镜	139
筒叶花月	140
福娘	141
子持莲华	142
瓦松	143
蓝松	144
珍珠吊兰	145
白雪姬	146
蓝石莲	147
特玉莲	148

小球玫瑰	150
静夜	151
乙女心	152
霜之朝	153
球松	154
美丽莲	155
龙舌兰	156
冬美人	157
玉吊钟	158
龙鳞	159
碧光环	160
白凤菊	161
紫蛮刀	162
金钱木	163
蒂亚	164
黄丽	165
小人祭	166
天女冠	167
王妃雷神	168
玉露	169
银之卵	170
柳叶椒草	171
玉稚儿	172
芦荟	173
冰莓月影	174

第 06 章 芳香植物养护小窍门

百里香	176
马郁兰	177
薄荷	178
九里香	180
薰衣草	181
迷迭香	182
罗勒	183
紫苏	184
奥勒冈	186





第 01 章

888个 小 窍 门 教 你 种 植 健 康 花 草

花草的健康功效

常见健康花草在家居中的作用

越来越多的人喜欢在家中种植花草来增添生活乐趣，同时得到花草所带来的附加价值。生活中常见的花草都有一定的附加价值，比如可以净化空气、食用、驱蚊等，这些神奇的功效可以根据生活所需来选择。

吸收甲醛气体

新家装修或翻新等，室内都会因为油漆或家具的选择或多或少地有甲醛的残留，为了让这些气体更快地消散或被吸收，可以在室内摆上几盆健康花草，比如芦荟、吊兰、一叶兰等。这些是植物界中的清道夫，据研究表明，这些植物特有的某些植物学特征，可以吸收空气中的甲醛气体。所以摆放一盆两盆，让你的家居变得更健康吧。

吸收电器散发的有害气体

生活水平的提高意味着家居中出现很多带电的家具，如微波炉、电视机、空调机、冰箱等，这些电器在使用的过程中也会散发出少量的有害气体，人们长期生活在其中，身体难免会受影响，而常见的花草中如常春藤、苏铁、金橘、月季、万寿菊、米兰等，可以吸收这些电器散发的有害气体。

提炼香精油

一些花草如小苍兰、玫瑰花等，可以用来提炼香油，用于工业生产。如小苍兰的花朵可以提炼香精油，其提炼出来的香精油可以用来制作沐浴乳、身体保养乳液等用品，这些由鲜花提炼制作出来的产品具有很好的护肤功效，产品在市场上价格也相对较高。



散发氧气，吸收二氧化碳

我们每天都会呼出不少的二氧化碳气体，在家居中，特别是夏冬季的夜晚，很多人习惯紧闭门窗休息，这样空气不流通，而二氧化碳也会积累变多。这时可以在室内摆放上一些可以散发氧气、吸收二氧化碳的花草，如龙舌兰、玉吊钟、唐印等，这些花草可以在夜间散发氧气、吸收二氧化碳，起到净化空气的作用，让室内空气变得更加清新。

吸收空气中漂浮颗粒和烟尘

越来越严重的空气污染正在侵蚀着人们的健康，特别是我国北方地区，雾霾越来越严重了，在我们力所能及的范围内，可以在家中摆放一些可以吸收空气中漂浮颗粒和烟尘的植物，如兰花、腊梅、桂花等，这些花草的纤毛能将空气漂浮的颗粒、烟尘吸收掉。

帮助睡眠

有一些花草如茉莉、玫瑰、紫罗兰、薄荷等，因为这些花草能散发出令人愉快的香味，所以摆放在家中可以使人放松身心，摆放在卧室里也可以帮助睡眠。有失眠或压力过大的人，可以挑选一些喜欢的花草摆放在家中养护，一定能得到意想不到的神奇功效。





花草的杀菌作用

花草中也有很多具有杀菌功效的植物，如玫瑰、桂花、柠檬、铃兰、茉莉等，这些植物散发的挥发性油类物质具有显著的杀菌作用。其中柠檬、茉莉可以在5分钟之内杀死原生菌，如痢疾杆菌、白喉杆菌等；玫瑰、铃兰、紫罗兰等散发的香味对结核杆菌、肺炎球菌的生长繁殖具有显著的抑制作用。根据自身的需求选择适合的花草栽植吧。

吸收尼古丁

如果家中有人喜欢吸烟，可以在家居中摆放一些“净化”花草，如铁线蕨、鹅掌柴、吊兰、常春藤等。这些植物有的可以抑制尼古丁中的致癌物质，如常春藤；有的可以吸收空气中尼古丁气体，如鹅掌柴。

花草可以驱蚊

当夏天到来时，家中可以种上一些驱蚊的植物，如薰衣草、九里香、迷迭香等，这些植物通过叶片、花等组织器官散发一些气味或特殊的化学物质，能驱赶蚊虫，且这些气味和化学物质对人体并无害处。可以驱蚊的花草一般味道较为浓烈，所以不适合摆放在卧室，否则会影响人们夜间休息。

花草的食用价值

很多花草还具有食用价值，如柠檬、薄荷、罗勒、紫苏、马郁兰、百里香等，这些花草不仅能装饰家居，还能供人们食用。如新鲜的柠檬可以用来泡水喝，也可以用来给食物除腥，且柠檬的营养价值还很高，可以补充人体所需的维生素C；薄荷不仅可以用来装饰家居，也可以食用，在南方薄荷是很常见的煮汤佐料。

花草的药用价值

药用价值是很多花草的另一附加价值，但家居栽植中，一般很少会用到花草的药用价值，主要是因为花草要成为药材需要一定的过程。但也有些花草是可以直接拿来药用的，如可以治疗跌打损伤的迎春花、虾衣花等，直接外敷就可以了。

权衡利弊挑选花草

花草有很多功效和作用，但是也有些花草在提供价值的同时也有带给人们伤害，凡事有利有弊，不少花草具有很强大的功效和作用，但是也有其自身不可忽视的毒性，如夹竹桃、红掌等，这些花草的汁液具有很强的毒性，不小心接触到的话轻则皮肤瘙痒、腹泻，重则攸关性命。所以在挑选植物时，一定要先了解花草的特性。



根据家居场所摆放花草

人们赖以生存的家居在很大程度上影响着生活和工作的质量，所以家居的绿化装饰就显得越加重要，根据家居场所的不同，绿化装饰的重点也不相同。



苏铁可以摆放在客厅的拐角处

客厅摆放花草

客厅是日常起居的主要场所，是整个家居装饰绿化的重点，所以摆放植物要突出重点，切忌杂乱无章。客厅如要求美观、大方，可以挑选一些叶片、株形较大气的植株摆放其中，如巴西木、绿巨人、散尾葵等；如要体现典雅古朴，可以挑选一些盆景植株，如水晶红烛、火焰凤梨、苏铁等；如要体现时尚、流行，可以摆放一些当下流行的多肉植物，熊童子、福娘、千佛手等都是很好的选择。



书房可以用多肉、文竹等装饰

书房摆放花草

书房是读书、学习的地方，绿化装饰的要点是明净、清新、雅致。可以挑选一些色彩不耀眼、株形大小适中的花草来装饰。如文竹、合果芋、吊竹梅、常春藤、多肉植物等。在书柜上，也可以空出一两个空柜来摆放植物，这样能让书柜摆脱其给人的单调乏味的印象。

卧室摆放花草

卧室的主要作用是休息，所以要营造一个能够舒缓神经、解除疲劳的氛围。可以在案头、床头柜等摆放一些蕨类和多肉类植物，如铁线蕨、熊童子、唐印、合果芋等。当然也需要根据居住者的年龄和喜好来摆放花草。

餐厅摆放花草

餐厅是家人用膳的地方，装饰要以甜美、洁净为主。可以适当地摆放一些色彩明快的花草来装饰。也可以在餐桌上摆放一些造型奇特的观叶植物，如发财树、豆瓣绿、冷水花、水晶红烛等，这样可以使人精神振奋、增强食欲。

卫浴间摆放花草

卫浴间相对来说比较潮湿，可以摆放一些喜阴凉的花草来装饰，比如常春藤、绿萝、网纹草等，摆放在卫浴间能让空间变得生机勃勃、绿色盎然。

玄关摆放花草

玄关是家居给人的第一印象，这里往往会放置鞋柜、屏风等，在玄关处摆放一些花草来装饰，让宾客第一眼感受主人的品位和性格。可以挑选一些水培的植物或切花来摆放，如玫瑰、茉莉、郁金香、富贵竹等。



卧室可以摆放一些观叶植物，如合果芋等



餐桌上可以摆放一些花草植物



厨房可以摆放一些吸收油烟的植物

走廊摆放花草

走廊往往比较狭窄，且大多光线较暗淡，可以摆放一些株形规整或攀附生长的植物，如巴西铁、一叶兰等，也可以挑选一些观花植物，如切花玫瑰、百合、郁金香等，这样能增加空间美观度。如走廊栽植攀援植物，则要选择叶形纤细、枝条柔软的，以缓和空间视线。

厨房摆放花草

厨房的油烟味较重，可以摆放一些能吸收油烟的植物，如吊兰、玉露、绿萝、铁线蕨等，这些花草株形较小，很适合摆放在厨房，在观赏的同时还能吸收油烟。

阳台摆放花草

阳台一般是家居中种植花草的重点位置，在阳台上可以种上各种你喜欢的植物，也可以采用花架外延出窗台，这样能多摆放花草。

窗台摆放花草

这里的窗台是指卧室、客厅、卫浴间里的附加外延空间，这样的窗台也是可以利用起来栽植花草的。可以摆放一些藤蔓植物，如常春藤、珍珠吊兰、绿萝等具有蔓性的植物，这些植物好养，养护也很简单。



阳台上可以种植各种花草



第②章

888个 小 窍 门 教 你 种 植 健 康 花 草

观花植物养护小窍门



叶子花

【抗二氧化硫】

别名 三角梅，毛宝巾。

科属 紫茉莉科叶子花属。

原产 原产于巴西。

外形特征 叶子花是一种喜光照、不耐旱的藤状小灌木。花朵有大红色、橙黄色、紫红色等，呈苞片状。

☀ 喜阳光充足的环境

🌱 生长适温20~30℃

💧 喜水忌积水

🌿 喜肥，生长期每周施氮肥一次

Q 如何配制最适合叶子花种植的土壤？

A 种植所需的土壤宜选择腐叶土、泥炭土、园土和河沙各占1/4的比例进行配制。

Q 如何选择最佳的施肥时期？

A 施肥的时间应在春季长出新叶后进行，每隔半个月施肥（稀释的液肥）一次。秋季和温度较低的冬季、初春不宜施肥。

Q 如何选择最佳的浇水时期？

A 生长时保持土壤湿润，生长旺盛时每天浇水一次。开花后减少浇水，注意控制浇水量。

Q 如何将叶子花修剪得更漂亮？

A 保持叶子花盆栽美观，可每年修剪两次。一次在换盆时，一次在花朵凋谢后。只需将杂乱、生长过密的枝干剪去，修剪成圆形，便于后期生长出旺盛的顶冠。

Q 如何促使叶子花更鲜艳？

A 生长时均衡水肥的摄入。如果欲使植株花朵颜色更鲜艳，可在花蕾期在花朵上喷洒壮蒂灵，使花朵饱满、鲜艳。

Q 叶子花有什么繁殖方法？

A 叶子花适合在每年的5~6月份采用压条繁殖，压条后一个月即可生存。

健康小贴士

叶子花的花可入药，具有解毒清热、调和气血的功效。而且对治疗妇女月经不调、痘毒有一定的效果。