

家庭健康花草

一花一世界 一草一天堂

图鉴

随书赠送
高档
花种

长寿花

景天科伽蓝菜属

能吸收二氧化碳，释放氧气，还具有很强的防辐射功效。

认识花卉

了解花卉

选对花卉

消除污染

9大居室问题全解决

3大健康内忧外患全清除

4大专题揭秘更多花草信息

穆 鼎 ◎ 主编

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员

中国园艺学会球根花卉分会会长

中国园艺学会理事

丽格海棠

秋海棠科秋海棠属

能吸收空气中的二氧化碳并释放氧气，既美丽又有益人体健康。

变叶木

大戟科变叶木属

能够吸收空气中的甲醛，美化环境又能使空气更加干净。



喷雾瓶

花架



万年青

假叶树科万年青属

叶子清秀，四季常青，对尼古丁、甲醛等有毒气体有很强的清除作用。



修枝剪

豆瓣绿

胡椒科草胡椒属

吸收甲醛、防电脑辐射和增加湿度的功效。



花盆

风信子

百合科风信子属

其挥发性芳香有提神醒脑的作用。



南星科花烛属

花色艳丽，花形独特，可土培，可水培，可吸收空气中的苯、三氯乙烯等有害物质。



铜钱草

伞形科天胡荽属

可净化水质，可土培、水培，可以增加空气湿度。



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com

家庭健康花草图鉴

Jiating Jiankang Huacao Tujian

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员 中国园艺学会理事 中国园艺学会球根花卉分会会长

穆鼎◎主编



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书以花草的健康功效为纲，分门别类介绍了最适合家庭养殖的健康花草，脉络清晰，便于人们根据个人喜好、种植条件和对居室的空气净化要求等方面，有针对性地选择花卉。此外，全书采用彩色印刷，每种花卉均配有图片，能帮您更好地认知花卉。

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康花草图鉴 / 穆鼎主编. — 北京：龙门书局，2011

(雅致生活)

ISBN 978-7-5088-3284-5

I. ①家… II. ①穆… III. ①花卉—观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185484号

责任编辑：周 辉 张 婷

营销编辑：牛丽荣

责任校对：胡新芳

责任印制：赵 博

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2012年1月第1版

开本：24 (889×1194)

2012年1月第1次印刷

印张：7

字数：120 000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

乔迁新居是一件令人高兴的事情，可是居室内的异味真是让人败兴，作为新房主人，各种方法齐上阵：24小时开窗去味，漫漫无期；用柚子皮遮盖气味，结果污染物质累加，异味更严重了；请环保公司进行光触媒治理，听听价位就心疼，可是有害气体损害健康是大事！不要纠结啦，秘诀就在您身边！面对严重的室内环境污染问题，我们不必花费大量力气也不必花费很多金钱。悠闲惬意的种种花草，就可以轻松解决问题。

回到家里，一股草木的清香扑鼻而来：客厅里摆放的米兰散发着幽幽的香味，它很强的抗菌排污、清新空气的能力，能让客厅充满生机与活力；厨房烟熏雾绕的空气中，一抹绿意驱散了污浊之气，原来是窗边那盆吊兰的功效……您看，花草不仅让我们生活更有情趣，还可以为我们营造一个健康的室内环境。

虽然我们经常接触花草，但真正精通养护的人却寥寥无几，本书以居家花草有益人体健康为核心，道出鲜为人知的花草保健功能，比如什么花草能有效防止辐射；乔迁新居，采用什么植物能吸收甲醛；到了冬天，房间里暖气过热，空气干燥，哪些植物可以充当“绿色加湿器”；哪些花草能去除室内香烟烟雾……在解决这些与大家健康息息相关的问题的同时，我们还配以百余幅精美的花草图，让您能在市场上一眼认出它们；养护指导图将指导您成为真正的养花高手。

通过本书，您会获悉它们的“特殊功能”，也能学会怎样“伺候”它们，让它们为您的爱居增光添彩！千万不要以为我们推荐了珍贵罕见的“奇花异草”，其实，它们都是在花市上可以以低廉的价格买到的，如吊兰、芦荟、仙人掌、常春藤、绿萝、薄荷、发财树、绿宝石、散尾葵、虎尾兰、万年青、月季……怎么样，它们是不是熟悉得像自家人？





目录

C
O
N
T
E
N
T
S



绿意生活有讲究

适宜居室栽养花草的标准 10

要能为健康加分 10

- 室内常见污染物及来源 10
- 养花种草轻松营造家居健康 11

要具有欣赏价值 12

- 花草的风姿美 12
- 花草的神韵美 12
- 花草的色彩美 12
- 花草的芳香美 13

家庭养花的必知事宜 14

准备花盆和工具 14

- 选择合适的花盆 14
- 五大基本养花工具 15

了解花卉生长的要素 16

- 温度 16
- 光照 16
- 水分 17
- 土壤 17
- 肥料 17

掌握花卉的基本繁殖法 18

- 扦插 18
- 嫁接 18
- 压条 19
- 播种 19

花卉的几个养护要点	20
及时换盆	20
正确浇水	21
合理修剪	21
防治病虫害	21



活氧排毒的居家环保花草

去除甲醛的花草好帮手	30
吊兰	30
常春藤	31
变叶木	32
金钻	33
凤尾竹	34
孔雀竹芋	35
龙血树	36
春羽	38
橡皮树	40
散尾葵	42
龙舌兰	43

专题

花草的四季养护秘诀	22
● 春季	22
● 夏季	22
● 秋季	23
● 冬季	23

家庭养花有禁忌	24
养花不宜多	24
有些花不宜放在室内养	24
忌养“相克”的花	25
病人室内不养花	25

专题

居家绿化提案：	
花草的空间布置	26
● 根据室内功能选择和摆放花草	26
● 根据室内装饰的特点摆放花草	27
● 根据居室的总体色调选择和摆放花草	27
● 根据居室的大小选择和摆放花草	27



绿萝	44
波士顿蕨	46
铁线蕨	48

对抗苯类空气污染物的花草好帮手	50
燕子掌	50
袖珍椰子	51
红掌	52
苏铁	54
巴西木	56

减轻氨污染的花草好帮手 58

棕竹	58
人参榕	59
金心也门铁	60
绿巨人	62
发财树	64
金钱树	66

清除油烟、香烟烟雾和 粉尘的花草好帮手 68

鹅掌柴	68
君子兰	70
冷水花	72
富贵椰子	73
仙客来	74
非洲菊	75
万年青	76
无花果	77
琴叶榕	78
花叶芋	80
花叶垂榕	81

去除氟化氢、二氧化硫、 硫化氢、一氧化碳的 花草好帮手 82

四季海棠	82
月季	84
大丽花	86

榕树	88
海桐	90
蜡梅	91
金鱼草	92
美人蕉	93

夜间吸收二氧化碳、 释放氧气的植物家族 94

虎尾兰	94
蟹爪兰	95
鹤望兰	96
芦荟	98
虎耳草	99
龟背竹	100
鸟巢蕨	102
沙漠玫瑰	103
条纹十二卷	104
长寿花	105
丽格海棠	106
花叶万年青	107

充当“空气加湿器”的 花草好帮手 108

富贵竹	108
玉簪	109
铜钱草	110
合果芋	111
绿宝石	112

滴水观音	114
------	-----

驱虫杀菌的花草好帮手 116

茉莉	116
米兰	117
薄荷	118
紫薇	119
文竹	120
猪笼草	121
驱蚊香草	122
清香木	123

减少电磁辐射的 花草好帮手 124

仙人掌	124
豆瓣绿	125
水晶掌	126
金琥	127
百合竹	128
元宝树	130

专题

有毒气体的监测花草	132
其他活氧排毒的居家环保花草	134





解压、美容、食疗养生的居室健康花草

提神解压、愉悦心情的 花草好帮手

138

栀子	138
丁香	139
紫罗兰	140
天竺葵	141
风信子	142
大花蕙兰	143
蝴蝶兰	144
文竹	146
吊兰	147
绿萝	148

食疗养生功效显著的 花草

150

金橘	150
石榴	152
佛手	153
葡萄	154
萱草	156
芍药	157

紫花满天星	158
桂花	159

专题

时尚盆栽：情调香草	160
其他解压、美容、食疗养生的 居室健康花草	162

附录：常用花卉花语	164
-----------	-----





PART 1

绿意生活有讲究

“一花一世界，一叶一菩提”，
古老的哲学教我们领悟生命的亘古不变，
也将生机勃勃的自然气息引进现代人的家居中。

适宜居室栽养花草的标准

在家中养几盆绿植，不仅可以为生活增添一抹绿意，有些花卉还会对人体的健康产生直接的益处，居家在选择花草的时候应该从健康和欣赏价值两方面综合考虑。

要能为健康加分

无论是装修材料所散发出来的甲醛、苯、氨等有害气体，还是电磁波、油烟、粉尘等各种各样的室内污染，都能在花的一呼一吸间，轻松去除。

室内常见污染物及来源

◇ 甲醛

甲醛是一种无色易溶的挥发性气体，具有强烈的刺激性气味。它是室内空气的主要化学污染物之一，也是最严重、最普遍的室内污染物。

主要来源：建筑和装饰材料，如脲醛树脂、酚醛树脂等多种黏合剂以及胶合板和刨花板等；日用化学产品，如化妆品、清洁剂、杀虫剂和消毒剂等；以及燃料和烟草的不完全燃烧产物。

苯、甲苯和二甲苯：甲苯和二甲苯均为无色透明液体；苯已被国际癌症研究机构确认为是有毒致癌物质，有芳香味，无太大刺激性，不易被察觉。

主要来源：装修过程中大量使用的化工原材料，如油漆涂料及其添加剂和稀释剂、胶黏剂、防水剂、溶剂等有机化合物。

◇ 氨

氨是一种无色而有刺激性臭味的气体。

主要来源：建筑施工中使用的混凝土添加剂、室内装饰材料中的添加剂和增白剂等。

◇ 氡

氡是一种无色无味的惰性气体，是天然石材放射性元素的产物。

主要来源：建筑物的地基土壤、花岗岩等建材以及地下水等。

◇ 重金属元素

铅、镉、铬、汞、砷等。

这些重金属元素是常见的有毒污染物，其可溶物对人体危害很大。

主要来源：木制家具表面的色漆涂层膜中，特别是部分彩色涂料家具、儿童家具等，以及纺织面料、衬垫料、塑料、皮革中。

◇ 其他污染物

除了以上几种污染物以外，人们还会受到室内电器设备造成的污染、人体自身活动产生的污染物以及人体自身新陈代谢产生的污染物的危害。

主要来源：室内电器设备造成的污染主要有现代办公设备如电脑、复印机等散发出的碳粉微粒、臭氧、电磁辐射以及家用电器带来的静电污染、电磁波污染、噪声污染等。

人体自身活动产生的污染物包括厨房污染和香烟烟雾污染等。

人体自身新陈代谢产生的污染物包括呼出的二氧化碳及通过呼吸道、皮肤、汗腺等排出的各种病毒和细菌等。

养花种草轻松营造家居健康

花草在净化空气方面功效显著，在居室内增添一些有益花草，可有效降低各种污染。

◇ 天然警报器

很多花草对有害气体特别敏感，有时人们还没有明显感觉，它们已表现出“受害”症状。通过观察这些症状，就可以了解室内空气污染的状况和程度。

◇ 净化室内空气

花草净化室内空气的功效是十分显著的，如虎皮兰、虎尾兰、龙舌兰等植物都能在夜间净化空气。

◇ 增加室内空气湿度

像散尾葵一类的植物，每天可以蒸发1升水，是最好的天然“增湿器”。

◇ 吸收空气中的粉尘

蜡梅、苞叶芋等，其纤毛能截留并吸纳空气中的飘浮微粒及烟尘。

◇ 吸收空气中的有害物质

常春藤、苏铁、菊花、金橘、月季花、山茶等能有效地清除二氧化硫、氯、乙醚、乙烯、一氧化碳、过氧化氮（即NO₃）等有害物质。

◇ 杀菌

一些芳香花卉产生的挥发性油类具有显著的杀菌作用，如紫薇、茉莉、柠檬等植物，5分钟内就可以杀死白喉菌和痢疾菌等原生菌；茉莉、蔷薇、石竹、铃兰、紫罗兰、玫瑰、桂花等植物散发出的香味对结核杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌的生长繁殖具有明显抑制作用。

◇ 食用养生

以花草入菜，比如罗勒、迷迭香、百里香、鼠尾草和薄荷等，不仅味美，而且能让人享受到生活与大自然结合的美。

◇ 缓解疲劳

很多花草具有绚丽的风姿、独特的外形、沁人的芳香，摆放在居室，不仅能提高居室的品位，还能让人放松紧张的神经，缓解疲劳压力，有益心理健康。

要具有欣赏价值

养育在居室内花草不仅要满足增益健康的需求，还要能够给人怡情、爽性、悦目的美感享受。花草兼具外形美和神韵美，通常来说包括风姿、神韵、色彩和芳香四个标准。

花草的风姿美

花草的风姿美一般指的是花草的植株高矮适中，株形丰满，分枝匀称，蓬冠均匀，比如梅花的枝干要苍劲古虬、“以曲为美”。同时也包括有些花草所具有的独特形态：有的是根有特殊形态，比如海葱露出土面的圆形浅绿色大型鳞茎；有的是茎有特殊形态，比如光棍树的茎，干秃无叶；有的是叶有特殊形态，比如条纹十二卷的叶片犹如一把把的锉刀、琴叶榕的叶片呈提琴状等。



长叶十二卷是十二卷属的一种，其叶片也如尖锐的锉刀一样。

花草的神韵美

神韵是外在条件所引起赏花者对花的美的感受，并把它人格化，是抽象美的意境。花草有内在的神韵美，即花草的风度、品德、特性，这是中国人自古传下来的特有标准。人们甚至认为不谙花韵，难入高雅境界。如宋代范成大在《梅谱后序》中曾评价梅花“梅以神胜，以格高”就是对其神韵美的称赞。

花草的色彩美

色彩，是花草美的重要组成部分。在花草的诸审美要素中，色彩给人的美感最直接、最强烈，因而能给人以最难忘的印象。花草的色彩美主要包括以下几方面：

花朵的色彩美：对整个植株来说，花朵是色彩审美的主要对象。

根系的色彩美：水培花卉的越来越流行，让人们了解到花卉的根系也有较高的欣赏价值，如红宝石喜林芋的根系是深红色的，金边富贵竹的根系是橘黄色的，都十分具有观赏价值。

茎的色彩美：茎的色彩在多肉多浆花卉中比较明显，如绯牡丹其变态茎为深红、红或者紫红色。

叶的色彩美：这一特点在观叶植物中表现最为明显，观叶植物的叶面上通常具有十分丰富的色彩。

果实的色彩美：花卉的果实也具有很高的欣赏价值，比如，代橘的果实硕大而鲜艳，且2~3年不落，十分奇异有趣。

花草的芳香美

中国人赏花崇尚香气，认为花香为花魂，有“浓、清、久、远”四个标准，如果在种植花草的时候选择1~2种独具香气的花卉，即可使您的家居幽香浮动、清香四溢。白兰花、茉莉、含笑、桂花等都是色香俱全的花。

对于一个品种的花卉来说，往往有很多不同的颜色，比如海棠，就有深红、粉红、浅红、白等多种颜色。



准备花盆和工具

“工欲善其事，必先利其器”，准备好各种养花的工具是养好花的前提。

选择合适的花盆

花盆不仅是栽培花卉的必备器具，也能为花木增添光彩，提高其观赏价值。目前市场上花盆的种类很多，适合家庭常用的花盆主要有以下几种：



瓦盆



瓷盆



塑料盆



陶盆



木盆

瓦盆：质地粗糙，盆壁上布满微细孔，通气性强、排水性好（透过盆壁），在温度和湿度保持较好的情况下，对花卉的生长极其有利。

木盆：质地柔软，适合栽种水生、地生和气生花卉。

瓷盆：质地细腻，色泽光亮，有的外壁绘有图案，高雅精致，但价格高，而且盆壁无透气性。主要用于栽培比较名贵花卉，或作为套盆之用。

塑料盆：在家庭中应用最普遍，具有薄而轻巧、不易损坏、搬运方便、价格便宜的优点，而且形状、大小、色彩等也丰富多样。缺点是盆壁无透气性，用久了易老化破损。

陶盆：一种是素陶盆，排水、通气性好；另一种是在素陶盆外壁涂上一层釉彩烧制而成，这类花盆样式很多，颇为美观，但是没有通透性，价格也较高，多用于栽培盆景或比较名贵花卉。

五大基本养花工具



浇水壶



喷雾瓶



修枝剪



铲子



花架

浇水壶：供盆花浇水用。常见有两种，一种是长嘴兼装有细眼喷头的，另一种是只有长嘴而不带固定喷头的。用第二种喷壶，在喷洒叶面或盆栽小苗时，可临时装上细眼喷头，喷出的水像细雨那样渐渐洒在花木的叶面和花盆内；如需向盆土浇水时，可卸去细眼喷头，直接使用长嘴壶浇水。

喷雾瓶：供喷药除虫或作为叶面喷雾等用。

修枝剪：分弹簧修枝剪和不带弹簧的两种，供花木整形修剪或剪取花木枝条、接穗等用。

铲子：移植播种、上盆加土等都会用到。

花架：有硬木花架、红木花架、铁架、枯树根制成的花架等很多种，主要用于盆花的装饰。

了解花卉生长的要素

影响花卉生长最重要的因素是温度、光照、水分、土壤和肥料。每个因素都有其独特的、不可替代的作用。

温度

每种花卉都有自己的最适合生长温度、生长发育最高温度和生长发育最低温度值，按照花卉对温度的适应能力不同，我们将花卉大体分为三类：

◇ 耐寒花卉

一般能忍耐 0°C 以下的温度，其中一部分种类能忍耐 $-10^{\circ}\text{C} \sim -5^{\circ}\text{C}$ 的低温。如：迎春、梅花、萱草等。这类花卉稍加防护即可安全越过寒冬。

◇ 不耐寒花卉

不能忍受 0°C 以下的温度，其中一部分花卉甚至不能忍受 5°C 左右的温度。这类花卉均需入温室过冬。如：绿萝、散尾葵、巴西木、蝴蝶兰等均属此类。

◇ 半耐寒花卉

这类花卉的耐寒力介于耐寒花卉与不耐寒花卉之间。在我国北方冬季，此类花卉要采取保暖措施才可越冬。在长江流域可安全露天越冬。如：菊花、万年青、石榴等。

光照

没有光照植物就不能进行光合作用，继而会缺乏养分和能量，难于生长。不同花卉对光照的需求不同，大致有以下三类：

◇ 喜阳花卉

必须在全光照下才能生长良好。如金盏菊、万寿菊、百合、唐菖蒲、紫薇、樱花、月季、橡皮树等。



紫薇是喜光花卉，特别适合在阳光充足的条件下生长。

◇ 耐荫花卉

不能接触强烈的直射光，要在适度的荫蔽下才能生长良好（指 $50\% \sim 80\%$ 的荫蔽度条件）。兰科、天南星科、秋海棠类等植物属于此类。

◇ 中性花卉

这类花卉喜阳光充足，但在蔽荫条件下也能生长良好。如：白兰、白芨、萱草等，此类花卉冬季在温室内须见直射光，盛夏不能暴晒。