

- “花草档案”让您更好地认识花卉
- “养护秘籍”让您掌握更多栽培技巧
- “常见病虫害防治”让您及时发现病虫害、对症管理

居家健康花草

鉴赏轻图典



净化空气 + 清除污染 + 清香怡情 + 好养易活
精挑细选近百种健康居室必备的花草

张喜焕◎主编



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

鉴赏轻图典

居家健康花草

张喜焕◎主编



净化空气 + 清除污染 + 清香怡情 + 好养易活
精挑细选近百种健康居室必备的花草

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

居家健康花草 / 张喜焕主编. —北京：电子工业出版社，2012.2

（鉴赏轻图典）

ISBN 978-7-121-15599-4

I. ①居… II. ①张… III. ①观赏园艺—图集 IV. ①S68-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第274333号

责任编辑：周 林

文字编辑：项 红

印 刷： 中国电影出版社印刷厂
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：7 字数：252千字

印 次：2012年2月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

“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，也带我们感悟花草生机勃勃的自然气息。

当今社会，人们的生活节奏越来越快，工作越来越繁忙，压力越来越大，各种污染也在时刻威胁着我们的生存环境。悠然自得、健康怡情的生活正在悄悄远离我们……

在这样的一个大环境下，可以设想，用一些清新养眼、净化环境的花花草草来装点我们的家，是多么陶冶身心。

养花，是一种爱好，更是一种生活态度。养花，不仅可以装饰美化居室庭院，还可以净化我们的生活环境，改善局部的温度、湿度和空气质量。

不过赏花容易养花难，但是只要用心，便会发现养花的乐趣并不亚于赏花。老舍先生那篇《养花》写得情真意切，一句“有喜有忧，有笑有泪，有花有实，有香有色，既须劳动，又长见识”，道尽了养花之趣。

很多朋友都希望在养花时能有一位老师在旁边现场指导，本书正是从这样的角度出发的，希望您拨云见日。本书通过简练的文字和精美的图片，全面系统地介绍养花的方法、花草的健康功能以及装饰技巧等方面介绍了近一百种适合家养的花草，让您轻松掌握养花方法、操作细节，并逐步培养出正确的养花意识，在不知不觉中成为养花高手，在不经意间回归那种健康恬静的生活。

现在，就让《居家健康花草》这一养殖花卉的良师益友带您走进缤纷的花草世界吧。



目 录

Chapter 1

绿色居家保健康



潜伏在您身边的杀手——居室内的污染 / 8

一氧化碳 / 8 二氧化碳 / 8 甲醛 / 8

氨气 / 8 甲苯 / 8 室内微粒粉尘 / 9 铅 / 9

居家植物与健康 / 10



Chapter 2

居家养殖第一课



植物的生长要素 / 12

植物繁殖的基本方法 / 14

花卉养殖的前期准备 / 16

选择合适的花卉 / 16

选择合适的花盆 / 17

必备养花工具 / 18

花卉养殖的必备技能 / 19

上盆 / 19

换盆 / 20

修剪 / 21

四季养花注意事项 / 22

居家花卉装饰技巧 / 23

装饰形式 / 23

色彩搭配 / 23

摆放位置 / 24

Chapter 3

净化空气型花卉



绿萝 理想的天然除尘器 / 26

山茶 既中看又中用的健康使者 / 28

水晶掌 袖珍但高效的“空气净化器” / 29

金橘 广东一带最好的贺岁花卉 / 30

玉簪 临风玉一簪，含情待何人 / 32

杜鹃 花中此物似西施，芙蓉芍药皆嫫母 / 34

丁香 能够清除污染的花中君子 / 36

条纹十二卷 形似雄鸡羽毛 / 38

仙客来 皎洁月下会仙客，犹见嫦娥白兔来 / 39

君子兰 立似美人扇，散如凤开屏 / 40

鹤望兰 “为恋爱而打扮的男子” / 42

文竹 清除细菌和病毒的“文雅之竹” / 44

袖珍椰子 小巧玲珑的“椰子树” / 45

龟背竹 具有长寿意义的健康植物 / 46

铁线蕨 清除烟雾的健康卫士 / 48

散尾葵 来自非洲的健康使者 / 49

蟹爪兰 奇异，美观，释放氧气 / 50



- 铜钱草** 好似一把把“小绿伞” / 52
- 冷水花** 貌不惊人的“清洁大师” / 54
- 吊兰** 形似展翅跳跃的仙鹤 / 55
- 葡萄** 好吃又好看的“小氧吧” / 56
- 金钱树** 具有南国情调 / 58
- 合果芋** 色彩清雅的“加湿器” / 60

Chapter 4

清除污染型花卉



- 绿巨人** 雄伟气派的“大白掌” / 62
- 绿宝石** 改善皮肤的居家花草 / 64
- 燕子掌** 挺拔秀丽防辐射 / 65
- 四季海棠** 身居海棠香国中，不羨世上有蓬莱 / 66
- 蝴蝶兰** 美丽浪漫的“兰中皇后” / 68
- 菊花** 华夏名花，花中君子 / 70
- 变叶木** 颇具异域风情的健康花草 / 72
- 龙舌兰** 开花后即枯死的“世纪植物” / 73
- 百合竹** 来自非洲的美丽花 / 74
- 元宝树** 净化空气的“元宝” / 76
- 金琥** 防电磁辐射的好帮手 / 78
- 金钻** 金玉满贯，富贵好运 / 79

- 春羽** 形态独特，典雅美观，吸收甲醛 / 80
- 龙血树** 强健霸气的甲醛克星 / 82
- 孔雀竹芋** 清除甲醛的“绝顶高手” / 84
- 金心也门铁** 观叶植物中的“明星” / 85
- 榕树** 受人欢迎的“绞杀王” / 86
- 大花蕙兰** 美丽的“兰花新星” / 88
- 红掌** 火红，美丽，独特，健康 / 89
- 发财树** 带来吉祥和如意 / 90
- 花叶万年青** 艳丽秀美，独领风骚 / 92
- 鸟巢蕨** 外形奇特的“吸尘器” / 93
- 苏铁** 美丽与霸气的结合 / 94
- 橡皮树** 雄伟壮观，热带风格 / 96

Chapter 5

清香怡情型花卉



- 栀子花** 色凝琼树倚，香似玉京来 / 98
- 米兰** “有爱，生命就会开花” / 99
- 玫瑰** 浪漫的代言 / 100
- 令箭荷花** 一箭传来花讯令，满堂青紫沐香芬 / 102
- 迷迭香** “留住回忆” / 104
- 清香木** 会结果实的驱虫能手 / 105
- 佛手** 果中之仙品，世上之奇卉 / 106
- 风信子** 恬静典雅，提神醒脑 / 108
- 驱蚊草** 清香怡人的驱蚊“专家” / 109
- 茉莉** “好一朵美丽的茉莉花” / 110
- 罗勒** 上天的礼物 / 112
- 桂花** 历史悠久的中国名花 / 114

薰衣草 玲珑美丽的“香草之后” / 116

薄荷 令人神清气爽的浪漫花草 / 118

球兰 来自大自然的曼妙清香 / 120

Chapter 6

适合家养的其他花卉



樱桃 “百果第一枝” / 122

五色椒 灵巧有趣，惹人喜爱 / 124

虎尾兰 刚与柔的完美结合 / 125

紫薇 平安和美丽的象征 / 126

长寿花 吸收辐射，延年益寿 / 128

大叶伞 形态优雅的居家装饰品 / 129

无花果 低调的“圣果” / 130

矮牵牛 温馨可人的“小喇叭” / 132

雨久花 像只飞舞的鸟 / 134

沙漠玫瑰 沙漠中的奇葩 / 135

凤尾竹 颇具中国色彩的美丽植物 / 136

一品红 艳红如火 / 138

石榴 雾谷作房珠作骨，水晶为粒玉为浆 / 140

非洲菊 带给你艳丽多彩的非洲风情 / 141

富贵竹 花开富贵，竹报平安 / 142

紫花满天星 浑身是宝，惹人怜爱 / 144

豆瓣绿 案头小宝 / 146

指甲花 可以用来染指甲的花 / 147

波士顿蕨 世界流行的观叶植物 / 148

观音莲 极富诗情画意花卉 / 150

吊竹梅 典雅别致，实惠易养 / 151

大丽花 富丽大方的居家观赏花 / 152

天竺葵 “幸福就在你身边” / 154

虎耳草 天然的“清道夫” / 155

专题

吸烟家庭必备花卉 / 156

需要特别警惕的花卉 / 158

用于居室保湿的水养植物 / 160

附录

植物养护常用杀虫剂 / 166





Chapter 1 绿色居家保健康

绿色，向来就是生命与健康的象征；而植物，向来又是绿色的象征。我们生活中的植物，大到被称做“地球之肺”的热带雨林，小到我们居家栽培的花花草草，无不在美化我们生存环境的同时又保证着我们的健康……

第1节

潜伏在您身边的杀手——居室内的污染

我们所居住的环境其实没有我们想象的那么干净，研究发现，室内环境中的有害物质达数千种之多。空气污染已经成为危害人类健康最大的隐身杀手。



一氧化碳

■ **危害：**一氧化碳是一种毒性较高的室内污染物，可与血红蛋白结合，并阻止氧与血红蛋白的结合，降低血液运载氧气的能力，引起组织严重缺氧，严重的会导致死亡。

■ **来源：**燃料的不完全燃烧会产生一氧化碳。

二氧化碳

■ **危害：**二氧化碳本身没有毒，但当空气中的二氧化碳超过正常含量时，会对人体产生有害的影响，导致呼吸急促。吸入量过多，还会引起头痛、神志不清等症状。

■ **来源：**居室内的二氧化碳主要来源于人的呼吸。

甲醛

■ **危害：**长期生活在含甲醛的空气中，即使甲醛浓度较低，也可引发呼吸系统疾病，造成女

性内分泌紊乱、胎儿畸形和婴幼儿体质虚弱等不良后果。

■ **来源：**主要存在于室内装饰用的胶合板、中密度纤维板、刨花板等人造板材和人造板家具中。

氨气

■ **危害：**氨气是一种无色、有刺激性气味的气体，会损害黏膜上皮组织，并破坏血液的运氧能力。

■ **来源：**多来自于建筑施工中使用的混凝土外加剂及家具涂饰所用的添加剂和增白剂。

甲苯

■ **危害：**甲苯是强致癌物，长时间接触一定量的甲苯会引起头痛、失眠、精神萎靡、记忆力衰退等神经衰弱症状。

■ **来源：**主要存在于室内装修用的各种胶、油漆、涂料和防水材料的溶剂或稀释剂中。

室内微粒粉尘

■ **危害：**这些粉尘会被吸入肺部，引起呼吸器官的疾病，严重损害人体健康。在适度的温度和湿度下，室内粉尘会成为螨虫的温床，增加患过敏性疾病的概率。

■ **来源：**一方面来源于衣服、被子、地毯的纤维和棉絮，另一方面来源于大气。

铅

■ **危害：**铅中毒主要损害造血系统、神经系统和肾脏。慢性铅中毒可引起明显的中毒性肾病，还会引起女性月经异常，新生儿体重偏低，婴儿发育迟缓和智力低下，男性精子数目减少、畸形和活动能力减弱等。

■ **来源：**室外汽车尾气、空气污染。



第2节 居家植物 与健康

花草是大自然赐予人类最好的礼物，它们不仅能带给我们满目秀色，而且具有超乎想象的空气净化能力。



由于花草植物本身的一些生理特点，在生长的过程中它们会吸收空气中的甲醛等有害气体，吸附粉尘颗粒，增加空气湿度，吸收二氧化碳并释放氧气，有的花草甚至能起到食疗的作用，所以在家里养几盆花草无疑能够净化空气，提升环境质量。而且，在家里养几盆植物，也能够美化居室，让我们生活的环境艳丽多彩、赏心悦目，展现主人的情趣与品位。可能很多人不知道，花草的颜色能起到调节人情绪的作用，如白色和蓝色会让人感到舒适、清爽；红色和橙色能给予人热烈、兴奋的感觉；等等。

总之，养花，能改善空气质量，净化环境，让我们的生活更加健康。

养花，能使我们的居室变得美丽，给人以美的享受。

养花，还可以丰富和调剂我们的生活，增添乐趣，陶冶性情。

所以，养几盆居家花草，何乐而不为呢？





Chapter 2 居家养殖第一课

俗话说“十年树木”，花卉相对于树木虽然十分娇小，但不花功夫也很难养好，所以本章将为您介绍养花的一些基本知识。

第1节 植物的 生长要素

植物的生长要素主要包括光照、水分、温度、土壤和肥料。要想养好植物，这五个要素缺一不可，要想成为一名养花高手，就必须对这些要素以及花卉分类的相关知识有所了解。



■ 光照

光照是花卉制造营养物质的能源，对花卉的生长发育起着重要作用。不同种类的花卉来自不同的地理纬度和海拔高度，因而对光照的要求差别很大。根据花卉对光照强度要求的不同，可将花卉分为三大类：

1 阴性花卉

适合在光照不充足或散射光条件下生长的花卉，如蕨类、天南星科花卉等。

2 中性花卉

在光照充足条件下生长最好、稍受庇荫也不会影响其生长的植物，如桂花、茉莉、白兰花、八仙花等。

3 阳性花卉

阳性花卉一般在较强的光照下才能生长健壮，在光照充足条件下生长发育和开花。大部分观花、观果以及水生花卉都属于阳性花卉。

■ 水分

水分是植物生长必不可少的重要条件，按照花卉对水分需求的不同，大体可将花卉分为以下五类：

1 水生花卉

这类花卉需要生活在水中，如荷花、睡莲、凤眼莲等。

2 湿生花卉

这类花卉耐旱性弱，需要较高的土壤湿度和空气湿度，如龟背竹、虎耳草等。

3 中生花卉

绝大多数花卉均属于这一类型，如月季、扶桑、石榴、棕竹等。此类花卉需水量也不一致，有的中性偏旱，有的中性耐湿。

4 半耐旱花卉

如山茶、杜鹃、蜡梅、天竺葵等，这类花卉叶片呈革质或蜡质状，或叶片上具有大量茸毛，或枝叶呈针状或片状。在水分供应上应掌握“干透浇透”的原

则，即等盆土表层全部干了再浇水，浇就要浇透。

5 旱生花卉

耐旱性强，能较长期忍受空气和土壤的干燥，如仙人球、虎尾兰、芦荟等。

■ 温度

每种花卉都有适合自己生长发育的温度范围，超过这个范围，花卉就会受到伤害。按照花卉生长适温的不同，我们将花卉大体分为三类：

1 耐寒花卉

耐寒花卉一般能耐 0°C 左右的温度，部分种类能耐 $-10\sim-5^{\circ}\text{C}$ 的低温，如迎春、梅花、萱草等。

2 半耐寒花卉

多原产于温带较暖处，耐寒力介于耐寒花卉与不耐寒花卉之间，如菊花、万年青、石榴等。

3 不耐寒花卉

原产于热带及亚热带，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、巴西木等。

■ 土壤

土壤是花卉生长的基质，对植物的生长十分重要。新手可到花市购买已消毒的袋装培养土，这种培养土可以直接使用。花市还提供各种配制用土和栽培基质，很方便。养殖花卉常见的土壤有如下几种：

1 沙土

含黏粒少，排水好。常用做播种和扦插用土，也用于配制培养土。

2 园土

腐殖质丰富，易板结，通气透水性差，不能单独使用。

3 腐叶土

腐殖质丰富，通气性好，透水通畅，保持肥力好，用以改善土壤性质。

4 泥炭土

呈黑色或深褐色，透水透气性及保水性均好，含有腐殖质，常作为培养土的主要成分或成分之一。

5 陶土粒

白色或浅褐色，排水透气性好，常铺在盆底作为排水层。

6 珍珠岩

作为添加物使用，可以使土壤变得疏松、透气、保水。

7 蛭石

质轻，保温，隔热，保水，一般作为辅料。

8 锯末

疏松透气，排水保水性和保肥性强，还可分解有机酸，改良碱性土壤。

■ 肥料

花卉正常生长发育需要的主要营养元素有碳、氢、氧、氮、磷、钾等。氢、氧可从水中吸取，碳自空气中获得，其余元素可从土壤或栽培基质中得到补充。

第2节

植物繁殖的基本方法

植物产生同自己相似的新个体称为繁殖，这是植物繁衍后代、延续物种的一种自然现象，也是植物生命的基本特征之一。花卉的繁殖方法主要有五种，即播种、扦插、分生、压条和嫁接。



■ 播种

很多开花植物通过播种进行繁殖。土壤经过日晒消毒，浇透水，把种子均匀地洒在土层上，然后根据种子大小选择覆土或不覆土，保持土壤潮湿，但不要渍水。种子发芽后及时将花盆搬到有散射光的地方，施一些液肥，等长出2~3片叶时，可以移栽。

■ 扦插

扦插是切取植物有再生能力的茎、叶、根的一部分作为插穗，将其插入沙或



芍药多用扦插法繁殖

其他基质中，使其生根或发芽成为新植物的繁殖方法。按照所选取的植物器官的不同，可分为叶插（全叶插、片叶插）、茎插（芽叶插、软材扦插、半软材扦插、硬材扦插）和根插几种。扦插多在早春时进行。月季、茉莉、梅花、菊花、秋牡丹、芍药、紫薇、紫藤等都常用扦插法繁殖。

■ 分生

分生繁殖是人为地将植物体分生出来的幼植物体或植物营养器官的一部分与母株分离或分割，另行栽植而形成新植株的方法。根据植物体不同部位的营养器官进行的分生繁殖主要有分株、分球、分根蘖、分吸芽、分走茎和葡萄茎等几种。

■ 压条

对于一些枝条较软的花卉可以采用压条法进行繁育，如夹竹桃、桂花、八仙花等；而对于一些枝条不易弯曲的花卉，如白兰花、含笑、杜鹃等则可用高枝压条法进行繁育。



1. 将枝条弯曲呈弧形，把下弯的突出部分刻伤。



2. 将刻伤的部分埋入土中，并用钩子将其固定，待其生根后即可剪离母株，另外移栽。

■ 嫁接

嫁接是将植物体的一部分（即接穗）嫁接到另外一个植物体（砧木）上，培养成独立个体的繁殖方法。仙人掌及多浆植物常用此法。

第3节

花卉养殖的前期准备

万事开头难，做事有好的开头就等于成功了一半，养花也不例外。要想养好一盆花，一些必要的前期工作很重要，因为这些前期的准备往往决定了后期的成败，所以请广大花友重视。

花卉养殖的前期工作包括选择合适的花卉、选择合适的花盆以及准备养花工具几个方面。



选择合适的花卉

在选择花卉时，要依据光照、温度等情况选择合适的品种。

■ 光照

不同的花卉对光照强度的要求不同，家庭养花应根据家居的光照情况进行选择，这十分重要。

1 适于南窗莳养的花卉

如果居室有南窗，每天能受到5小时以上的阳光照射，那么下列花卉能生长良好：金莲花、栀子花、牵牛花、天竺葵、杜鹃、鹤望兰、茉莉、米兰、石榴、郁金香、水仙、风信子、小苍兰、冬珊瑚、五色梅、菊花、马蹄莲、彩叶草、石莲花、芦荟、龙舌兰、苏铁、葱兰、落地生根、仙人掌、仙人球、五针松等。

2 适于东窗莳养的花卉

阴性较强的花卉，如海芋、仙客来、文竹、天门冬、秋海棠、花叶芋、山茶、君子兰、蟹爪兰等。

3 适于西窗莳养的花卉

耐热耐强光的藤本花卉，如络石、爬山虎、报春花、扶芳藤、罗汉松等。

4 适于北窗莳养的花卉

北窗光照不好，可以选择喜半阴或耐半阴的花卉，如吊兰、紫竹梅、龟背竹、鸭趾草等。

■ 温度

不同花卉对温度的要求不同，家庭养花时必须了解所选花卉对温度的要求，尤其是花卉对高低温的忍耐力，否则一旦温度过高或过低，极易导致花卉枯萎甚至死亡。有些花卉，比如鸡蛋花、变叶木、龙血树等，生长期间要求居室达到15~30℃，并且它们的耐寒性较