



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹等编著 健康爱家系列

家庭 健康养花

Jiā tíng Jiàn kāng
Yǎng huā

王意成 主编

花草最会除污染

甲醛

苯

油烟

粉尘

电磁辐射

.....

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康养花 / 王意成主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.6
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 9360 - 4

I. ①家… II. ①王… III. ①花卉—观赏园艺 IV. ① S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 099113 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

家庭健康养花

主 编 王意成
编 著 汉 竹 王意成
责 任 编 辑 张小平
特 邀 编 辑 李雯靖 马 妍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集 团 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>
出 版 社 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 版 社 网 址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 90 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 9360 - 4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 • 健康爱家系列

家庭 健康 养花

王意成 主编

汉 竹 王意成 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹



新装修房子推荐用花

名称	推荐理由
 常春藤	吸收甲醛和苯的能力很强，还能吸附其他有毒气体和烟尘。每平方米常春藤叶片可吸收甲醛 1.48 毫克；一盆常春藤能消灭 8~10 平方米的房间内 90% 的苯。此外，它还能有效抵制吸烟释放的尼古丁中的致癌物，甚至能吸纳连吸尘器都难以吸到的灰尘
 波士顿肾蕨	不仅能吸收甲醛，还能吸收电脑辐射和打印机释放的甲苯、二甲苯等气体，是相当出色的“空气净化器”，还有“甲醛能手”的美称
 吊兰	吊兰在 1 天内能吸收 1 立方米空气中 95% 的一氧化碳和 85% 的甲醛，还能吸收大量的苯和三氯乙烯等有毒气体。它还能分解打印机、复印机排放的苯，吸收尼古丁。有“居室空气净化器”之称
 绿萝	净化甲醛、氨气效果极好的植物。其每平方米叶片在 24 小时内可清除 0.59 毫克甲醛、2.48 毫克氨
 芦荟	吸收甲醛的高手。据测定，在 24 小时照明条件下，1 盆普通芦荟可消除 1 立方米空气中所含的 90% 的甲醛。还能杀灭空气中的细菌等有害微生物，具有很好的净化空气作用
 非洲菊	能有效吸收和分解装修污染中的甲醛、苯等有毒气体。还能吸收烟草中的尼古丁，净化空气
 蜘蛛抱蛋	能清除甲醛污染，对二氧化碳、氟化氢也有一定的吸收能力，可吸收空气中 80% 以上的多种有害气体，有很好的净化作用

客厅推荐用花

名称	推荐理由
 散尾葵	每平方米叶片 24 小时可清除 0.38 毫克甲醛、1.57 毫克氨，对二甲苯也有很好的清除效果，还可抗二氧化硫、氯气和氟化氢。散尾葵每天可以蒸发 1 升水，被誉为天然“增湿器”
 杜鹃	对氨气非常敏感，可作为氨气的检测植物。此外，杜鹃对二氧化硫、臭氧等有害气体的抗性和吸收能力也较强
 橡皮树	能吸附空气中的粉尘，消除香烟中的有害气体，有绿色“吸尘器”的美称。还可吸收一氧化碳、二氧化碳、氟化氢、甲醛等有害气体，净化居室
 山茶	叶片对有毒气体如二氧化硫、氟化氢、氯气、苯、甲酚等有很强的抗性，同时对烟尘、铬酸、硝酸烟雾等有较强的抗性和净化作用
 君子兰	能吸收大量的粉尘、灰尘和有害气体，被誉为理想的“除尘器”。它叶片宽厚，通过光合作用，能吸收大量二氧化碳，释放氧气，是一般植物释放量的几十倍
 苏铁	苏铁是吸收苯污染的高手，能去除香烟、人造纤维中释放的 80% 的苯，且能有效分解甲醛和二甲苯。小型盆栽装点客厅优雅别致

书房推荐用花

名称	推荐理由
	春兰 有吸收甲醛、一氧化碳的作用，是理想的室内净化空气植物。它有清香的气味，可降低室内的异味，使空气清新
	月季 对二氧化硫、二氧化氮、氟化氢和氯气等有害气体有较强的抗性。还能吸收氯化氢、苯、苯酚、乙醚等对人体有害的气体
	袖珍椰子 可以吸收空气中的甲醛、苯和三氯乙烯，还有一定的杀菌作用。被称为“高效空气净化器”
	茉莉 茉莉花的香气有清洁呼吸道、降压、安神的功用
	非洲紫罗兰 具有一定杀菌效果，可净化居室空气
	桂花 花香浓而甜，香味持久稳定，还有较好的吸收氯气和汞蒸汽的能力
	菊花 花色清丽，有淡淡清香，可静心安神，缓解疲劳

卧室推荐用花

	名称	推荐理由
	虎尾兰	一盆虎尾兰可吸收 10 平方米左右房间内 80% 以上的有害气体，去除甲醛的能力尤其突出，还有吸附烟尘的功效
	铜钱草	青翠碧绿，使人心情愉悦，缓解视觉疲劳。水养在鱼缸中可净化水质，半土半水养可增加空气湿度，调节室内小气候
	条纹十二卷	叶片在夜间能吸入二氧化碳，放出氧气，使室内空气清新，还能吸收电磁辐射

通风差的房间推荐用花

	名称	推荐理由
	银皇后	可去除空气中的甲醛、尼古丁，还能吸收打印机的辐射，空气中污染物的浓度越高，它发挥的净化能力越强
	仙人掌	具有吸收电磁辐射的作用，可减少电器电子产品的电磁辐射污染。还可在夜间吸收二氧化碳，释放氧气，保持室内空气清新。对空气中的细菌有较好的抑制作用
	豆瓣绿	可吸收甲醛和电脑辐射，增加空气湿度

临街房子推荐用花

名称	推荐理由
 虞美人	对硫化氢反应极其敏感，硫化氢的浓度达到一定值时，虞美人的叶子会发焦或生出斑点
 梅花	对二氧化硫、氟化氢、硫化氢、苯、甲醛等有害气体敏感。监测到以上有毒气体，叶片会出现斑纹，然后枯黄脱落
 八仙花	花色可随土壤酸碱度的不同而变化。在酸性土中种植，花呈蓝色，在碱性土中种植，花呈红色。对二氧化硫等有毒气体有较强的抗性，还能吸收大气中的汞蒸汽
 美人蕉	在存在氯气的环境中，叶片会失绿、花脱落，可作为氯气的监测指示植物。对二氧化硫等有害气体有较强的抗性，并有一定的吸降尘埃作用，可减轻空气污染
 波斯菊	可用于检测二氧化硫、氯气，作为指示作物。花入药，有清热解毒、明目化湿之效
 金银花	具有清热、解毒、通络的功用。缠绕的藤蔓冬叶微红，春夏开花，黄白相映，富含清香，宜栽于篱墙、绿廊及阳台栏杆和花架下
 无花果	植株较大，适合地栽于庭院，不仅美观，结果后还可全家食用

厨房推荐用花

名称		推荐理由
	薄荷	可散发特有的香味，具有杀灭细菌及病毒的作用，对空气有一定净化作用
	冷水花	不仅能净化厨房油烟，吸收烟尘，还可以吸收甲醛、硫化氢等有毒气体，是净化能力超强的天然空气清新剂
	朱砂根	可吸附空气中的尘埃和厨房油烟
	百里香	散发特有的香味，可杀灭细菌，对空气有一定净化作用

餐厅推荐用花

名称		推荐理由
	蝴蝶兰	在吸收二氧化碳、释放氧气的同时，还能增加室内空气湿度
	幸福树	能够吸收室内的二氧化碳，增加空气中的负离子含量。株型优雅，令人赏心悦目
	迷迭香	叶带有微微茶香，弥漫在空气中可安神静心





前言

我们在关注花草本身的同时，也越来越关注它的健康作用。监测空气污染、净化环境、生产氧气、制造怡人清新的环境……花草的本领远比我们想象的要大。

本书从众多花草中精选出 126 种最适合家庭种养的，按照有毒空气报警植物；去除甲醛、苯的植物；去除油烟、粉尘、香烟中有毒气体的植物；吸收电磁辐射的植物；活氧增湿、杀菌驱蚊蝇的植物；静心安神、缓解疲劳的植物；美容养颜的植物；食疗养生的植物分类。不仅详细介绍了健康功能、养生功能，还有选购技巧及养护窍门，实现了一盆花从买到摆再到养的全方位的指导。您可轻松选购和种养最适合自己的。

花养眼，果养身，香怡人，绿宁心。愿花草与您生活伴随，愿健康与您如影随形。



目录



第一章	家庭养花有宜忌	24
家中的天然空气净化器	养花不宜太多	24
..... 17	不宜养的花	24
家庭种养植物与家居健康	家有病人要谨慎	24
美化居室	选购花卉的窍门	25
欣赏怡情	选购盆栽	25
劳动之乐	买下植株后的处理	25
环保	选购种子	25
养生	花卉生长 5 要素	26
室内常见污染物的危害	温度	26
一氧化碳——致命毒气	光照	26
香烟烟雾——刺激呼吸道、致癌	水	26
甲醛——室内污染“元凶”	肥料	26
氨气——破坏血液送氧	养花用土及特性	27
甲苯——强烈致癌物	花卉繁殖 5 大方法	28
氡——辐射伤害大	扦插	28
挥发性有机化合物——危害中	嫁接	28
枢神经系统	播种	29
臭氧——影响肺功能	压条	29
铅——影响造血	分株	29
微粒粉尘——呼吸器官受害	四季养护秘诀	30
室内适宜养什么	春季	30
植物摆放有讲究	夏季	30
美学原则	秋季	31
实用原则	冬季	31



第二章

21 种监测空气污染的植物

虞美人·····	33	芍药·····	44	香豌豆·····	54
监测硫化氢的能力·····	34	监测氟化氢的能力·····	44	监测二氧化硫的能力·····	54
药用妙招·····	34	药用妙招·····	44	药用妙招·····	54
入户与摆放·····	34	入户与摆放·····	44	入户与摆放·····	54
秋海棠·····	36	波斯菊·····	46	美人蕉·····	56
监测臭氧、氯化物的能力·····	36	监测二氧化硫、氯气的能力·····	46	监测氯气的能力·····	56
药用妙招·····	36	药用妙招·····	46	药用妙招·····	56
入户与摆放·····	36	入户与摆放·····	46	入户与摆放·····	56
梅花·····	38	向日葵·····	48	唐菖蒲·····	58
监测二氧化硫、硫化氢的能力·····	38	监测氨气、氯气的能力·····	48	监测氟化氢的能力·····	58
药用妙招·····	38	药用妙招·····	48	药用妙招·····	58
入户与摆放·····	38	入户与摆放·····	48	入户与摆放·····	58
八仙花·····	40	萱草·····	50	矮牵牛·····	60
监测土壤酸碱性的能力·····	40	监测氟化氢的能力·····	50	碧桃·····	60
药用妙招·····	40	药用妙招·····	50	牵牛花·····	61
入户与摆放·····	40	入户与摆放·····	50	龙船花·····	61
杜鹃·····	42	凤仙花·····	52	百日草·····	62
监测氨气的能力·····	42	监测氟化氢的能力·····	52	玉簪·····	62
药用妙招·····	42	药用妙招·····	52	小苍兰·····	63
入户与摆放·····	42	入户与摆放·····	52	花烟草·····	63

第三章

22 种去除甲醛、苯的植物

..... 65

常春藤..... 66

去除甲醛、苯的能力 66

药用妙招..... 66

入户与摆放..... 66

波士顿肾蕨..... 68

去除甲醛、苯的能力 68

药用妙招..... 68

入户与摆放..... 68

吊兰..... 70

去除甲醛、苯的能力 70

药用妙招..... 70

入户与摆放..... 70

橡皮树..... 72

去除甲醛的能力..... 72

药用妙招..... 72

入户与摆放..... 72

绿萝..... 74

去除甲醛、氨气的能力 74

药用妙招..... 74

入户与摆放..... 74

芦荟..... 76

去除甲醛的能力..... 76

药用妙招..... 76

入户与摆放..... 76

非洲菊..... 78

去除甲醛、苯的能力 78

药用妙招..... 78

入户与摆放..... 78

蜘蛛抱蛋..... 80

去除甲醛的能力..... 80

药用妙招..... 80

入户与摆放..... 80

散尾葵..... 82

去除甲醛、氨气的能力 82

药用妙招..... 82

入户与摆放..... 82

春兰..... 84

去除甲醛的能力..... 84

药用妙招..... 84

入户与摆放..... 84

绿巨人..... 86

龟背竹..... 86

袖珍椰子..... 87

苏铁..... 87

香龙血树..... 88

合果芋..... 88

铁线蕨..... 89

孔雀竹芋..... 89

千年木..... 90

红掌..... 90

白鹤芋..... 91

银皇后..... 91



第四章

9 种去除居室油烟、粉尘、香烟 中有毒气体的植物

君子兰	94
去除粉尘的能力	94
药用妙招	94
入户与摆放	94
冷水花	96
鹅掌柴	96
罗汉松	97
虎尾兰	97
吊竹梅	98
兜兰	98
大岩桐	99
朱砂根	99

第五章

8 种去除其他有害气体的植物

木槿	102
去除氟化氢、二氧化硫的能力	102
药用妙招	102
入户与摆放	102
山茶	104
去除二氧化硫、氯气的能力	104
药用妙招	104
入户与摆放	104
月季	106
去除二氧化硫、氟化氢、氯气的 能力	106
药用妙招	106
入户与摆放	106
蜀葵	108
去除二氧化硫、氯化氢的能力	108
药用妙招	108
入户与摆放	108
大丽花	110
美女樱	110
万寿菊	111
鸡冠花	111

第六章

10 种吸收电磁辐射的植物

仙人球	114
吸收电磁辐射的能力	114
药用妙招	114
入户与摆放	114
仙人掌	116
吸收电磁辐射的能力	116
药用妙招	116
入户与摆放	116
令箭荷花	118
石莲花	118
仙人指	119
豆瓣绿	119
条纹十二卷	120
黄毛掌	120
生石花	121
绯牡丹	121



第七章

21种活氧增湿、杀菌驱蚊蝇的植物..... 123

长寿花..... 124

活氧增湿能力..... 124

药用妙招..... 124

入户与摆放..... 124

米兰..... 126

杀菌能力..... 126

药用妙招..... 126

入户与摆放..... 126

龙舌兰..... 128

活氧增湿能力..... 128

药用妙招..... 128

入户与摆放..... 128

蟹爪兰..... 130

活氧增湿能力..... 130

药用妙招..... 130

入户与摆放..... 130

天竺葵..... 132

杀菌能力..... 132

药用妙招..... 132

入户与摆放..... 132

仙客来..... 134

活氧增湿能力..... 134

药用妙招..... 134

入户与摆放..... 134

南天竹..... 136

杀菌能力..... 136

药用妙招..... 136

入户与摆放..... 136

石竹..... 138

杀菌能力..... 138

药用妙招..... 138

入户与摆放..... 138

百合..... 140

杀菌能力..... 140

药用妙招..... 140

入户与摆放..... 140

富贵竹..... 142

非洲紫罗兰..... 142

文竹..... 143

蝴蝶兰..... 143

水塔花..... 144

发财树..... 144

花叶芋..... 145

鸟巢蕨..... 145

翡翠珠..... 146

棕竹..... 146

瓜叶菊..... 147

幸福树..... 147



第八章 14 种静心安神, 缓解疲劳 的植物..... 149

薄荷.....	150
静心安神能力.....	150
药用妙招.....	150
入户与摆放.....	150
茉莉.....	152
静心安神能力.....	152
药用妙招.....	152
入户与摆放.....	152
铜钱草.....	154
缓解疲劳能力.....	154
药用妙招.....	154
入户与摆放.....	154
栀子.....	156
静心安神能力.....	156
药用妙招.....	156
入户与摆放.....	156
百里香.....	158
静心安神能力.....	158
药用妙招.....	158
入户与摆放.....	158
金橘.....	160
静心安神能力.....	160
药用妙招.....	160
入户与摆放.....	160
薰衣草.....	162
碰碰香.....	162
迷迭香.....	163
网纹草.....	163
报春花.....	164
罗勒.....	164
柠檬.....	165
菊花.....	165

第九章 7 种美容养颜的植物..... 167

三色堇.....	168
美容养颜能力.....	168
药用妙招.....	168
入户与摆放.....	168
玫瑰.....	170
美容养颜能力.....	170
药用妙招.....	170
入户与摆放.....	170
矢车菊.....	172
美容养颜能力.....	172
药用妙招.....	172
入户与摆放.....	172
番红花.....	174
鼠尾草.....	174
火棘.....	175
益母草.....	175

第十章 14 种食疗养生的植物..... 171

桂花.....	178
食疗养生能力.....	178
药用妙招.....	178
入户与摆放.....	178
佛手.....	180
食疗养生能力.....	180
药用妙招.....	180
入户与摆放.....	180
无花果.....	182
银杏.....	182
石榴.....	183
金银花.....	183
木芙蓉.....	184
金盏菊.....	184
昙花.....	185
扶桑.....	185
圣女果.....	186
观赏辣椒.....	186
山楂.....	187
柿树.....	187

附录..... 188

14 种有毒植物正确养.....	188
植物病虫害防治.....	190

