

赏花蒔花丛书
梅慧敏 江南鹤 主编



BAOJIAN PENHUA

保健盆花

任全进 编著

上海科学技术出版社



中国轻工业出版社

花盘健身操

张国强 主编

中国轻工业出版社

SHANGHUA

SHIHUA

CONGSHU

赏花莳花丛书

梅慧敏 江南鹤 主编

BAOJIAN PENHUA

保健盆花

任全进 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

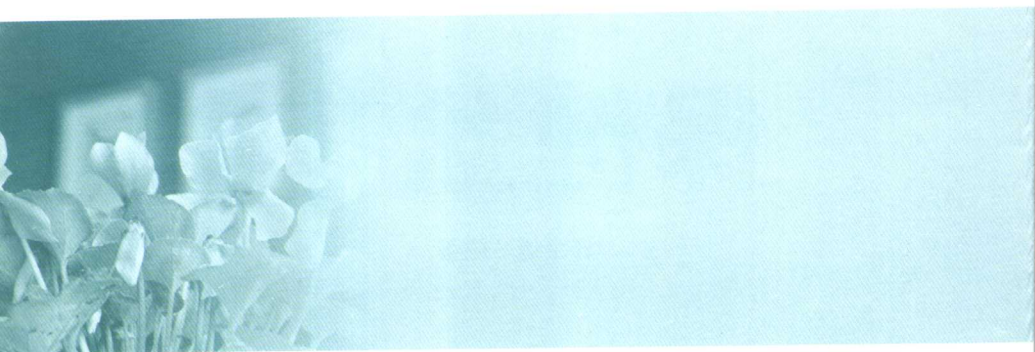
保健盆花 / 任全进编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 1

(赏花蒔花丛书 / 梅慧敏, 江南鹤主编)

ISBN 7-5323-6817-3

I. 保... II. 任... III. 盆栽 - 花卉 - 观赏园艺
IV. S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100002 号



上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3

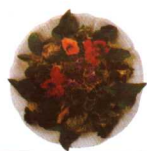
2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1-7 000

定价: 17.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
· 请向承印厂联系调换

内容提要



本书引入了保健花卉引领健康时尚的理念,简要叙述盆花在室内的应用、养护,人类健康与花卉的关系,并以图文相配的形式,介绍60余种常见的既可观赏,又具保健作用,且适宜家庭栽培的保健花卉,每种分别介绍药、赏、食及习性与栽培养护要点。本书具有新颖实用、关注生态与健康、融保健型家庭园艺于生活中的特点。



前言

徜徉于缤纷的植物世界，与迷人的花草为伴；拥抱象征生命的绿色，融入美丽的大自然，这是现代都市生活之时尚。能从日趋紧张、噪杂、繁忙的都市节拍中走出，步入清新、舒缓、充满生机和孕育生命喜悦的家庭花园，乃是现代都市人所向往的。

一粒种子，从发芽、长叶、伸长、发育、绽蕾、开花、凋谢、坐果、结子，周而复始，整个生命周期与四季、大地、万物同呼吸、共脉搏，一点一滴，你亲眼目睹、亲手抚育、亲身体会，个中的快乐真是无法比拟。

养花是门特殊的技艺，要靠双手去辛勤勤养，要凭智慧和科学去驾驭，要用心去体验、对话，要倾注身与心的爱抚，才能有收获和回报。

《赏花蒔花丛书》是继《花卉爱好者丛书》后的又一套面向不同层面花友、爱好者的专业普及性养花书籍，作者、编者试图以精练的文字、精美的图片、实用的技术；给养花者直观的知识介绍和美的享受。本套丛书共有五册：《经典盆花》、《趣味盆花》、《保健盆花》、《组合盆花》、《花坛盆花》。它们将把您引入一个精彩、绚丽、奇趣、健康、艺术的家庭园艺世界，使您从中怡情养性、休闲健身，使您享受真正高质量、高品位的生活，快乐、健康每一天。

本册《保健盆花》引入了保健花卉引领健康时尚的理念，简要叙述保健盆花在室内的应用、养护、人类健康与花卉等知识，以图文相配的形式，介绍60余种常见保健盆花的药、赏、食及习性与栽培养护要点，形成新颖实用、关注生态与健康、融保健型家庭园艺于生活的特点。

主 编
2002年8月



CONTENTS

目录

保健盆花 引领健康生活时尚 1

保健盆花的分类 2

保健盆花在室内的应用 6

- ◆室内宜放置的花卉 6
- ◆室内配置形式 7
- ◆保健盆花的色泽搭配 9

保健盆花的栽培 10

- ◆保健盆花的土壤选择 10
- ◆保健盆花养护七忌 10
- ◆保健盆花的繁殖方法 11

人类健康与花卉 12

- ◆园艺疗法 12
- ◆净化环境, 减少“大楼综合症”的发生 13
- ◆花色能疗疾治病 14
- ◆植物气体有神效 15
- ◆花香能祛病强身 18

- ◆养花能够保护视力 19
- ◆阴阳五行与植物治病的关系 20
- ◆家庭养花能美容 20
- ◆花卉的食疗价值 22
- ◆秀色可餐有佳肴 23
- ◆自制花茶保健康 25
- ◆老年人宜种的保健花卉 26
- ◆能清洁空气的室内盆栽植物 27

保健盆花个例 29

- ◆茉莉 29
- ◆牡丹 30
- ◆芍药 31
- ◆栀子花 32
- ◆山茶花 33
- ◆月季花 34
- ◆白兰花 35
- ◆代代 36
- ◆百合 37
- ◆佛手 38
- ◆玫瑰花 39



CONTENTS

目录

◆荷花	40
◆扶桑花	41
◆菊花	43
◆金银花	44
◆萱草	45
◆白及	46
◆杜鹃花	47
◆金橘	48
◆无花果	50
◆枸杞	50
◆凤仙花	52
◆万寿菊	52
◆蜀葵	53
◆鸡冠花	54
◆山楂	55
◆五色椒	56
◆胡颓子	58
◆樱桃	59
◆柿	60
◆梨	61
◆桃	62
◆蒲公英	63
◆丹参	64

◆落葵	65
◆桔梗	66
◆二月兰	67
◆射干	68
◆鱼腥草	69
◆藿香	70
◆红花	71
◆菊花脑	73
◆玉簪	74
◆向日葵	75
◆黄秋葵	76
◆石榴	77
◆草莓	78
◆观赏葫芦	80
◆芦荟	81
◆天门冬	82
◆唐松草	83
◆仙人掌	84
◆贴梗海棠	85
◆紫藤	86
◆玉竹	87
◆黄精	88
◆垂盆草	89



保健盆花

引领健康生活时尚

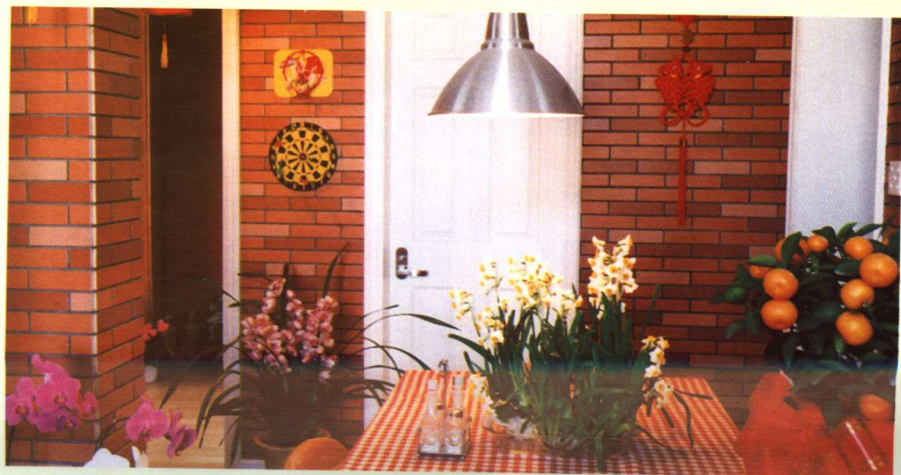
绿是生命的原色，绿色植物是大自然孕育的赐给人类的精华。

当今经济的飞速发展，城市工业化进程不断推进，带来了不可避免的“城市病”——噪杂、污浊、拥挤，人类在巨大的压力和身心疲惫之下，极为渴望与自然为伍，呼唤绿色回到自己身边，因此返璞归真、莳花弄草，特别是通过DIY家庭园艺活动(自己动手做)，品赏融于大自然的欢乐，已成为一种人类健康生活时尚，都市人尤然。

保健盆花是指培植在花盆中，既可

观赏，又可药用、食用的花木。它是联系人与自然的使者，绿色植物中的佼佼者，更受到爱花者的青睐。

家庭莳养保健盆花，在发挥其美化家庭环境、净化空气、陶冶情操、增添生活情趣等功能之余，还可就地取材，利用其花、叶、根、茎、果实防病治病，增进健康，益寿延年。闲暇之余，取其可食部分烹饪菜肴，将烹调技艺与食疗保健融为一体，为美食与健康创造无限情趣，体现出现代人的健康生活时尚，真可谓其乐无穷。



保健盆花的分类

1. 观花类 泛指以赏花为主的各种花卉。有一二年生草花、球根花卉、水生花卉、宿根类及木本花卉。其花形千姿百态，花色丰富多彩，是居室栽培观赏的一个大类。如牡丹、芍药、菊花、白兰花、百合花、玫瑰花等。

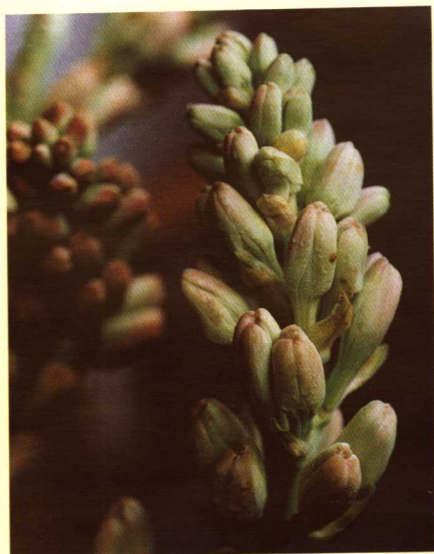
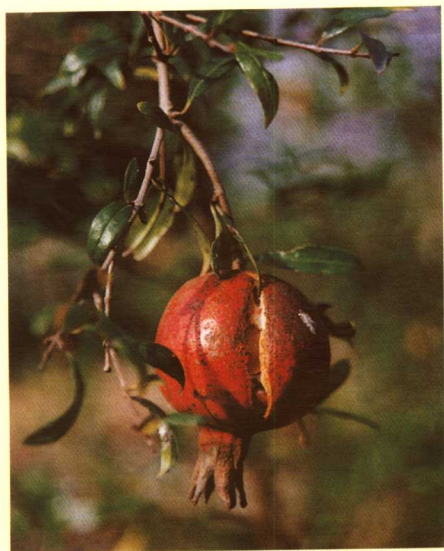


2. 观叶类 泛指以叶作为主要观赏对象的植物，有草本和木本之分。其叶或色彩斑驳艳丽，或形状精巧怪异，大多数较耐阴。如鱼腥草、地肤、落葵、垂盆草等。



3. 观果类 以果实作为主要观赏对象的植物。其果实一般有鲜艳的果色，果穗稠密，果形奇特，挂果期长。主要有葡萄、苹果、山楂、观赏辣椒、枸杞、果石榴等。于家庭中摆设，洋溢着丰收的喜悦。





4. 香花类 以欣赏花香为主要目的的花卉。其花大多细小、颜色黄白，不引人注目。但香味因品种而异，常令人心驰神往。香花主要是一些木本花卉，如茉莉、白兰花、桂花、月季等。

5. 攀援类 茎杆细长，不能直立，常悬垂或攀援，或牵绕植物而生长，以观赏其婀娜的姿态为主。如观赏葫芦、天门冬等。



6. 多浆

类 泛指一些叶茎或根具有发达贮水组织的植物。包括仙人掌科和其他一些科的植物，如仙人掌、芦荟等。其植物组织各部分因变异而奇形怪状、瑰丽动人。

多浆类植物装饰居室，能够美化净化环境，且管理粗放。



保健盆花在室内的应用

室内宜放置的花卉



室内摆放哪些花卉，要根据房间大小、采光条件及个人爱好来确定。一般来说，房间大而向阳的，可选放枝叶畅垂的金橘、山茶花、贴梗海棠等，或直接摆放在地上，或置于盆架之上；房间不大，室内花卉宜少，以2~3盆为宜，并选用株型小巧玲珑的，如书房内放置1~2盆水仙、仙人球等，卧室内以米兰、



茉莉点缀。

居室摆放花卉，早春以花为主，配以青绿；夏季以芳香为主；秋天则以观果为主，配以叶花；冬天以青叶为主，配以花果。

居室内选用花卉，须有益健康。要摆放能吸收二氧化碳、净化空气的花卉，如各种兰花、水仙、仙人掌等。



室内配置形式



居室摆放花卉，要主次分明，立足于“巧、少、精”的原则。如房间中央桌面、茶几上，宜摆放增添情趣的花卉；



书房写字台，宜摆放略显宁静的小型盆花，如文竹、天门冬等。

花卉的摆设可分为点缀

式、自然式、悬挂式三种。点缀式是把盆花陈设于窗台、书桌、茶几，以配上考究的花盆与花瓶更佳。自然式是将室



外自然景观与室内摆设有机结合,如将金银花、葡萄等藤本花卉摆放于阳台或前窗台,与室外自然景观相融合。悬挂式则在书房、走廊等处,悬挂清雅花开,如垂盆草等。



保健盆花的色泽搭配



居室摆放多盆花卉时，如能进行适当的色泽搭配，则美化效果更甚。如一盆枝叶青绿的观叶植物，辅配一盆开花鲜艳的小盆

花，则华丽居室顿时流入一股清新气息，生机盎然；而简陋居室，配上流光溢彩、花朵茂密的盆花，则会蓬荜增辉。

