

王元昔◎编著

空气的清新剂 家庭的制氧机
装修的稀释剂 毒气的净化机

如意
生活馆

超给力的

室内空气净化植物

健康生活从拥有一片绿色开始！

室内一点绿色

让你的生活更有趣，让你的心情更加美丽，给你带来舒心生活，惬意生活，如意生活！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

王元普◎编著

超给力的 室内空气净化植物

如意
生活馆



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

超给力的室内空气净化植物 / 王元昔编著. —2版.
—哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2016.6
(如意生活馆)
ISBN 978-7-5484-2480-2

I. ①超… II. ①王… III. ①植物-应用-室内空气
-空气净化②观赏植物-观赏园艺 IV. ①X510.5②S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第037500号

书 名: 超给力的室内空气净化植物

作 者: 王元昔 编著
责任编辑: 姚春青 孙 迪
责任审校: 李 战
封面设计: 施 军

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbchs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: $6\frac{2}{3}$ 字数: 150千字
版 次: 2016年6月第2版
印 次: 2016年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-2480-2
定 价: 32.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。
服务热线: (0451) 87900278



植物和你的健康

也许你很早就听说过,吊兰净化空气的能力很强,但究竟有多强,可能你还不知道。美国国家航空航天局(NASA)对吊兰吸收甲醛的能力进行了测试,他们把吊兰放在了一个充满甲醛的玻璃密室中,测试的最终结果表明,吊兰在24小时之内就清除了玻璃密室中95%的甲醛。

从那以后,美国国家航空航天局进行了更多这方面的研究,然而新的实验却使得吊兰不再辉煌。并非是以前的结果错了,而是其他的植物也同样可以清除空气中的有毒物质,包括从氨气到苯化合物。这些有毒物质在生活中的来源非常广泛,包括黏合剂、各种板材、各种办公桌椅、室内的装修材料,甚至电脑和打印机等等。更多的研究表明,一些植物的净化效果要比吊兰好得多,同时也证明了室内植物确实能有效改善家庭和办公室的空气质量。

这方面的研究是由NASA的专家比尔·沃尔弗顿博士(Bill Wolverton)负责,比尔·沃尔弗顿博士对多种植物进行了测试,他将测试的植物分别放入容积为85加仑,而且充满有毒气体的密室中,12小时后分别测量每个密室内毒气的残余浓度。测试结果是让人很兴奋的,沃尔弗顿博士说:“我们发现植物不但能有效地清除有毒物质,而且也有着旺盛的蒸腾作用,也就是向环境中散发了更多的水汽。”

沃尔弗顿博士认为这是植物“泵”作用的结果,也就是说植物把水汽“泵”上来的同时,也把空气“拉”向了植物的根部。植物就是通过这种“呼吸”的过程(吸入二氧化碳,呼出氧气)吸收了空气中的污染物,并将其运送到根部,再由微生物吞噬并降解,最终达到了净化空气的目的。





一些有趣的证据表明,植物的功用不仅仅限于实验室里已经证明的结果。“经常有人告诉我,他们的头痛、咽炎或其他的病态楼宇综合征已经痊愈或者症状减轻了,这都是在室内种植了植物的结果。”美国植物净化空气委员会的一位理事这样说。

根据不同植物能吸收不同的污染物,比尔·沃尔弗顿博士推荐了混合种植法。“你种的越多,效果越好。”沃尔弗顿博士说。他介绍了一种简单的经验法则,每10平米的面积应当有两到三盆盆径为20~25厘米的植物。

种植太多植物带来的一个潜在问题是,过多的湿气会引起霉菌和细菌的生长。为防止出现这样的问题,应当及时把托盘里的水倒掉,也可以在土壤的表面种植诸如西班牙苔藓类的植物或铺上沙砾。

植物并不是万能的,沃尔弗顿博士警告说:“假如你的新房间里有严重的空气污染问题,即使种植大量的植物也无济于事。不过就像膝盖上的猫儿一样,如果在你的‘呼吸空间’——你周围的6到8立方英尺空间里能有一盆植物的话,那将是非常令人舒适的。”

“假如你在电脑前久坐或正躺在安乐椅上看电视的时候,那么在你身旁放一盆植物吧。”沃尔弗顿博士建议道,“因为你离它越近,你得到的好处越多。”

资料来源《美国国家野生动植物杂志》



前言



室内摆放植物的 10 大好处

NO.1: 吸毒气 净空气

一些室内植物可以有效地吸收由房屋装修而产生的有毒的化学物质,比如吊兰、虎尾兰、一叶兰、龟背竹吸收甲醛的能力就特别强;而金鱼草、牵牛花、石竹等则能通过叶片将毒性很强的二氧化硫经过氧化作用转化为无毒或低毒性的硫酸盐化合物;铁树、菊花、石榴、山茶等能有效地清除二氧化硫、氯、乙醚、乙烯、一氧化碳、过氧化氮等有害物质。

NO.2: 增加湿度不上火

一般来说,室内的相对湿度不应低于 30%,如果湿度过低或过高都会对人体健康产生不良影响。在室内种植一些对水分有高度要求的植物,比如绿萝、常春藤、杜鹃、蕨类植物等,会使室内的湿度以自然的方式增加,成为天然的加湿器。

NO.3: 天然吸尘器

有研究显示,兰花、花叶芋、红背桂等是天然的除尘器,它们植株上的纤毛能截留并吸附空气中飘浮的微粒及烟尘。如果房间内有足够数量的此类植物,那么房间中的浮游微生物和浮尘的含量都会降低。

NO.4: 杀菌消毒保健康

紫薇、茉莉、柠檬等植物的花和叶片,5 分钟内就可以杀死白喉菌和痢疾菌等原生菌。蔷薇、石竹、铃兰、紫罗兰、玫瑰、桂花等植物散发的香味对结核杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌的生长繁殖具有明显的抑制作用。



NO.5: 制造氧气和负离子

大部分植物在白天都会通过光合作用释放氧气，尤其要指出的是仙人掌类多肉植物，其肉质茎上的气孔白天关闭，夜间打开，所以是在白天释放二氧化碳，夜间则吸收二氧化碳，释放出氧气。同时芦荟、景天等植物的叶子在释放水蒸气的时候会产生负离子，使室内空气中的负离子浓度增加。

NO.6: 驱逐蚊虫

蚊净香草、除虫菊等植物可以有效地驱除蚊虫，防止蚊虫的叮咬。蚊净香草散发出一种清新淡雅的柠檬香味，在室内有很好的驱蚊效果。温度越高，其散发的香气就越多，驱蚊效果也越好。除虫菊中含有除虫菊酯，也可以有效驱除蚊虫。

NO.7: 降温防辐射

在家居环境中或办公室周围栽种牵牛花、紫藤、蔷薇等攀缘植物，让它们顺架攀爬，会形成一个绿色的凉棚。这样，在炎热的夏日里就能够有效地减少阳光辐射，降低室内温度，同时还会美化居室。

NO.8: 养生保健

据统计，目前可以用来食用的花卉品种已经达到 200 多种，而药用的花草更是不计其数。像牡丹、芍药、菊花、金银花等花卉更是集药用和食用为一体，在家中养上几盆，便可以直接采来食用或药用，真是一举多得呢。

NO.9: 美容养颜

花卉中含有各种生物甙、植物激素、花香素、酯类、有机酸、维生素和微量元素等，可以抑制皮肤老化，增强皮肤细胞的活力，达到护肤、润颜、美容的作用。比如玫瑰、芦荟、月季等室内植物就有很好的美容效果。

NO.10: 放松身心 利于睡眠

茉莉、玫瑰、紫罗兰、薄荷等植物散发的宜人香气可以使人放松、精神愉快，缓解不良的情绪，有利于睡眠，提高生活质量和工作效率。

目录

CONTENTS

第一章 植物大战室内甲醛污染

最“顽固”的污染物——甲醛 /2

去除甲醛的植物高手 /3

白鹤芋 /3

虎尾兰 /19

波士顿蕨 /5

绿萝 /21

常春藤 /7

鸟巢蕨 /23

吊兰 /9

散尾葵 /25

吊竹梅 /11

吸毒草 /27

鹅掌柴 /13

夏威夷椰子 /29

非洲菊 /15

橡皮树 /31

龟背竹 /17

银皇后 /33

第二章 植物大战室内氨污染

破坏呼吸道的污染物——氨 /36

去除氨污染的植物高手 /37

豹纹竹芋 /37

发财树 /39

孔雀竹芋 /41

元宝树 /43

棕竹 /45

目录



第三章 植物大战室内苯污染

强烈致癌的污染物——苯 /48

去除苯污染的植物高手 /49

春羽 /49

合果芋 /51

红掌 /53

绿宝石喜林芋 /55

美丽针葵 /57

千年木 /59

苏铁 /61

兔脚蕨 /63

袖珍椰子 /65

第四章 植物大战室内烟雾、二氧化硫等有害气体

诱发肺癌的元凶——油烟、香烟、二氧化硫等有害气体 /68

去除烟雾、二氧化硫等有害气体的植物高手 /69

海桐 /69

冷水花 /71

蒲葵 /73

唐菖蒲 /75

天门冬 /77

萱草 /79

一叶兰 /81

第五章 植物大战有害微尘、微生物

人类健康的隐患——各类有害微尘、微生物 /84

除尘灭菌的植物高手 /85

米兰 /85

茉莉 /87

大岩桐 /89

红背桂 /91

花叶芋 /93

华灰莉木 /95

姜花 /97

龙舌兰 /99

南洋杉 /101

天鹅绒竹芋 /103

文竹 /105

银杏 /107

第六章 植物大战电磁辐射

人类健康的无形杀手——电磁辐射 /110

防电磁辐射的植物高手 /111

金琥 /111

仙人掌 /113

第七章 植物是天然的制氧机和加湿器

绿色氧吧的缔造者 /116

制造氧气,增加空气湿度的植物高手 /117

巴西木 /117

君子兰 /127

长寿花 /119

芦荟 /129

富贵竹 /121

铁线蕨 /131

虎耳草 /123

蟹爪兰 /133

金钱树 /125

你应该知道的有关家养花草的术语和常识 /135

附录

室内不宜摆放的 15 种植物

滴水观音 /136

松柏盆景 /142

含羞草 /136

五色梅 /143

花叶万年青 /137

洋绣球 /143

黄花杜鹃 /138

夜来香 /144

夹竹桃 /139

一品红 /145

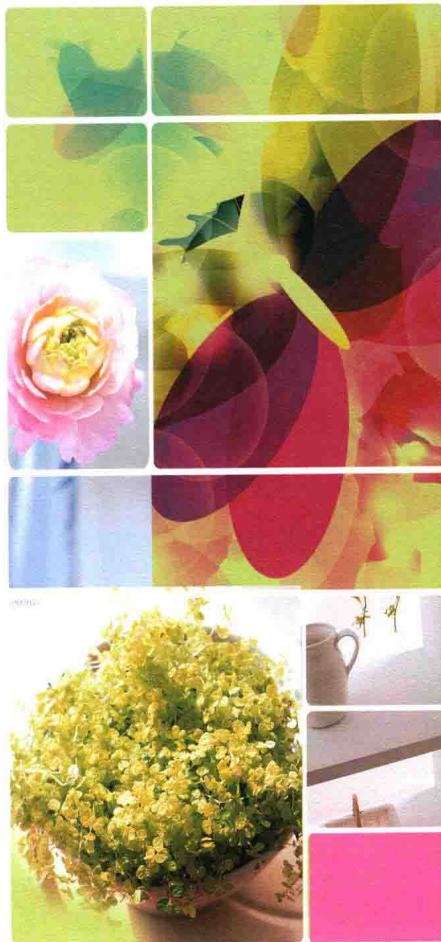
接骨木 /139

郁金香 /146

曼陀罗花 /140

紫荆花 /147

水仙 /141





第一章 植物大战室内甲醛污染

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



最“顽固”的污染物——甲醛

甲醛是什么？

甲醛是无色、具有强烈气味的刺激性气体，它在室温下极易挥发。室温每上升 1°C ，木制品、地板等处挥发的甲醛便会使室内空气中的甲醛浓度上升 $0.15 \sim 0.37$ 倍。甲醛的释放周期较长，通常在 $3 \sim 10$ 年。

甲醛“毒气”藏在家中各个角落

◆用来作室内装饰的胶合板、细木工板、中密度纤维板和刨花板等人造板材及用人造板材制造的家具。

◆墙布、墙纸、化纤地毯、泡沫塑料、油漆和涂料等。

◆燃烧后会散发甲醛的某些材料，比如香烟及一些有机材料。

◆垃圾袋、纸巾、布料、防皱衣料、化妆品、清洁剂、杀虫剂、消毒剂、防腐剂、印刷油墨、纸张、纺织纤维等多种生活用品。

甲醛给健康带来哪些危害？

◆危害一：吸入高浓度甲醛后，会发生急性中毒，表现为呼吸道受严重刺激而水肿、眼刺激、头痛，也可发生支气管哮喘。

◆危害二：皮肤直接接触甲醛，可引起皮炎、色斑等。

◆危害三：长时间吸入少量甲醛，能引起慢性中毒，出现黏膜充血、过敏性皮炎、指甲端疼痛，引发慢性呼吸道疾病、肺功能下降。全身症状有头痛、乏力、心悸、失眠、体重减轻以及植物神经紊乱等。

◆危害四：孕妇长期吸入甲醛可能引发妊娠综合征，导致胎儿畸形，甚至死亡。儿童长期吸入甲醛可诱发儿童哮喘病及白血病。男子长期吸入甲醛可导致男子精子畸形、死亡等。



去除甲醛的植物高手

白鹤芋

花语

事业有成 一帆风顺



植物档案

又称白掌、苞叶芋；为天南星科苞叶芋属多年生常绿草本观叶植物。

植物特征

茎：白鹤芋无茎或茎极短，多为丛生状。

叶：叶为长圆形或近披针形，有长尖，基部为圆形。

花：花为佛焰苞，呈叶状，即它的花并无花瓣，只是由一块白色的苞片和一条黄白色的肉穗所组成，酷似手掌，故名白掌；它的花大而明显，花较长，高出叶面，花色为白色或绿色。

品种：白鹤芋品种很多，主要有绿巨人、香水白鹤芋、神灯白鹤芋、大叶白鹤芋。



养护秘籍

水:夏季高温和秋季干燥时,要多喷水,保证空气湿度在50%以上,这样有利于叶片生长。冬季应减少浇水量,保持盆土微湿即可。

光:白鹤芋怕强光暴晒,夏季需遮阴60%~70%。如果光线太强,叶片容易灼伤,枯焦,叶色暗淡,失去光泽;但如果长期光线太暗,植株生长不健壮,且不易开花。

土:以肥沃、含腐殖质丰富的壤土为好。

繁殖:常用分株、播种繁殖。分株繁殖以5~6月进行最好。将整株从盆内托出,从株丛基部将根茎切开,每丛至少有3~4枚叶片,分栽后放半阴处恢复。10天以后可正常养护。



绿色净化器。

1. 白鹤芋能抑制人体呼出的废气,如氨气和丙酮。

2. 白鹤芋也可以过滤空气中的苯、三氯乙烯和甲醛。它的高蒸发速度可以防止鼻黏膜干燥,使人患病的可能性大大降低。



温馨提示

这种美丽的室内植物,无疑可以美化室内环境,无论放在客厅还是书房,都会给人清新、淡雅的感觉。值得一提的是,由于白鹤芋有吸收氨气的特殊功能,所以它极适合放在卫生间内,可以有效净化卫生间的空气。白鹤芋还有一种吉祥的寓意——“一帆风顺”。

小贴士

花卉市场选植物

怎样选购室内观叶植物
——细心检查叶片 要仔细觀察叶片是不是齐全,有没有脱落、枯萎的现象。健康的叶片上应无病斑、虫害、黄化、折损、断裂,整体上看应该枝叶茂盛,叶色光洁、明亮。



超给力的室内空气净化植物



花语

波士顿蕨

活力十足



植物档案

碎叶肾蕨的一个有名突变种；骨碎补科肾蕨属多年生常绿蕨类草本植物。



植物特征

茎：株高 30 ~ 50 厘米，根状茎有直立的主轴，主轴上长出匍匐茎，匍匐茎的短枝上生有块茎，主轴和根状茎上密生钻状披针形鳞片。

叶：叶簇生，翠绿色，无毛，叶片呈披针形，羽片长约 90 ~ 100 厘米，一回羽状，羽片无柄，基部圆形，其上方呈耳形。



养护秘籍

水:喜微潮的土壤环境,在气温较低的冬春两季应该控制浇水,使盆土处于微潮偏干的状态,此外生长期间忌盆土过干或过湿。要保持空气湿度,可每天向植株及周围环境喷水2~3次。

光:喜半阴环境,宜置放在有明亮散射光的地方。阳光直射过久,叶片会变黄,较长时间的光照不足会导致叶片的大量脱落。

土:对土壤要求不高,即使土壤贫

瘠,它依然能茁壮生长并且生长迅速。

温度:喜温暖,适宜生长温度为18~24℃,温度低于5℃时不宜于生长。

肥:波士顿蕨所需肥料不多,不宜过多施用速效化肥。

繁殖:可在4~5月翻盆时进行分株繁殖。先将植株倒置扣出花盆,抖去旧土,然后将植株切割成若干丛分别栽植。分栽的植株置于阴凉处缓苗一周左右,即可转入正常的养护。



绿色净化器。

1. 波士顿蕨是蕨类植物中对付甲醛的高手。波士顿蕨每小时能吸收大约20微克的甲醛,因此,被认为是最有效的生物“净化器”。长时间与油漆、涂料打交道者,或者身边有喜好吸烟的人,应该在工作场所或家中放至少一盆波士顿蕨。

2. 波士顿蕨可以吸收电脑显示器和打印机释放的二甲苯和甲苯。

3. 波士顿蕨具有较强的增湿能力。



温馨提示

1. 波士顿蕨嫩绿的叶子、优雅的外形、较强的适应环境能力、良好的空气净化能力,使它成为了近年来国内外比较受欢迎的室内植物。它既可置于案头进行观赏,又能悬于空中或大面积装盆,用以装点环境,因此,可以用它绿化我们的居住环境。对于空气质量较差的室内环境,推荐每平米摆放3~5盆波士顿蕨。

2. 波士顿蕨对生长环境要求不高,易于管理,且生长迅速,几乎没有病虫害,十分适合室内种植。



超给力的室内空气**净**化植物



常春藤

花语

感化



植物档案

别名为土鼓藤、钻天风、三角风、爬墙虎等；是五加科常春藤属常绿藤本植物。

植物特征

茎：茎枝有气生根，幼枝有鳞片状柔毛，攀缘生长。

叶：叶片互生，暗绿色，长有长柄，叶形为三角状卵形，像枫树叶，顶端渐尖，有的品种叶子边缘为白色或黄色。

花：花很小、伞形，为黄白色或绿白色，花期在 5~8 月。

