



汉竹 ● 健康爱家系列



中国环境科学学会会员
中国风景园林学会会员
陈之欢 * 主编
汉竹 * 编著

家庭 健康养花 百科



观花 观叶 水养 爬藤……
养什么都能活的花卉专家就是你



卧室 客厅 厨房 阳台……
让家的每个角落都是绿色生态园



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

汉竹·健康爱家系列



家庭健康 养花下科

陈之欢 主编
汉竹 编著

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

家庭健康养花百科 / 陈之欢主编; 汉竹编著. —北京: 电子工业出版社, 2010.9
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-121-11267-6

I. ①家… II. ①陈… ②汉… III. ①花卉—观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 128607 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 刘 舫

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

装 订: 北京博海升彩色印刷有限公司

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: 720×1000 1/16

印张: 13

字数: 290 千字

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 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 zltz@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 *Forewords*



养花的人或许不是浪漫的人，但一定是热爱生活的人。养花，可以陶冶情致、愉悦心情，可以扮靓居室、净化空气，也可以选做礼物来表达情感。在养花的过程中“有喜有忧，有笑有泪，有花有果，有香有色，既须劳动，又长见识”，未尝不是另一种收获。

本书精心挑选了两百多种适合家庭栽培的健康花卉，有净化空气的观叶植物，有愉悦精神的观花植物，有环保干净的水养植物，有清除污染的爬藤和多浆植物，还有美化居室的季节性植物、养颜美容的植物和食疗养生的植物，您可以根据自身的喜好试着养几种。

本书图文结合，进行了全面、系统、科学的介绍，包括养花与家居健康的关系、家庭养花的宜忌、选购花卉的窍门、花卉生长繁殖的要点、四季养护秘诀、病虫害防治，每种植物又详细介绍了别名、科属、花期和健康功能，以及温度、光照、水、肥料和繁殖栽培的要点和注意事项。参照本书所给的方法灵活运用，您将真切体会到养花的乐趣。

目录 Contents



第一章 家庭健康养花入门 11

家庭种养植物与家居健康	12
室内常见污染物的危害	14
室内适宜养什么	16
家庭植物摆放有讲究	17
家庭养花有宜忌	18
选购花卉的窍门	19
花卉生长 5 要素	20
花卉繁殖 4 大基本法	22
四季养护秘诀	24
最容易栽养的 10 种室内植物	26

第二章 净化空气的观叶植物 29

吊兰	30	金钱树	51
波士顿蕨	31	滴水观音	52
冷水花	32	招财进宝	53
发财树	33	豆瓣绿	54
散尾葵	34	棕竹	55
绿巨人	35	也门铁	56
合果芋	36	海桐	57
虎尾兰	37	薄荷	58
一叶兰	38	金钻蔓绿绒	59
龙血树	39	银脉凤尾蕨	60
袖珍椰子	40	猪笼草	61
富贵竹	41	彩叶草	62
文竹	42	美叶芋	63
铁线蕨	43	花叶芋	64
鸟巢蕨	44	姬凤梨	65
龟背竹	45	吊竹梅	66
橡皮树	46	紫叶草	67
千年木	47	其他观叶植物	68
花叶垂榕	48		
鹅掌柴	49		
铁树	50		



第三章 愉悦精神的观花植物 71

四季海棠	72	万寿菊	85
小苍兰	73	太阳花	86
金鱼草	74	红掌	87
米兰	75	丁香	88
大岩桐	76	含笑	89
非洲菊	77	石竹	90
翠菊	78	虞美人	91
矮牵牛	79	君子兰	92
大花蕙兰	80	鹤望兰	93
蝴蝶兰	81	蜀葵	94
仙客来	82	风信子	95
瓜叶菊	83	其他观花植物	96
长寿花	84		

第四章 环保干净的水养植物 101

水仙	102	百合竹	116
铜钱草	103	星点木	117
仙洞万年青	104	银边吉祥草	118
银皇后	105	绿帝王	119
玛丽安	106	幸福树	120
金帝王	107	春羽	121
罗汉松	108	黑美人	122
伞树	109	白雪公主	123
玉树	110	白掌	124
非洲霸王树	111	巴西木	125
莲花掌	112	龙舌兰	126
酒瓶兰	113	虎耳草	127
朱蕉	114	其他水养植物	128
巴西美人	115		

第五章 清除污染的爬藤与多浆植物 131

常春藤	132	蟹爪兰	139
绿萝	133	十二卷	140
仙人球	134	紫藤	141
芦荟	135	牵牛花	142
水晶掌	136	球兰	143
沙漠玫瑰	137	其他爬藤和多浆植物	144
翡翠珠	138		

第六章 美化居室的季节性植物 147

春兰	148	凌霄	157
迎春花	149	紫薇	158
连翘	150	萱草	159
玉兰	151	菊花	160
山茶	152	水塔花	161
马蹄莲	153	梅花	162
荷花	154	腊梅	163
玉簪	155	其他季节性植物	164
千日红	156		

第七章 美容养颜的植物 167

三色堇	168
玫瑰	169
天竺葵	170
胭脂花	171
牡丹	172
康乃馨	173
茉莉花	174
紫罗兰	175
其他美容养颜植物	176

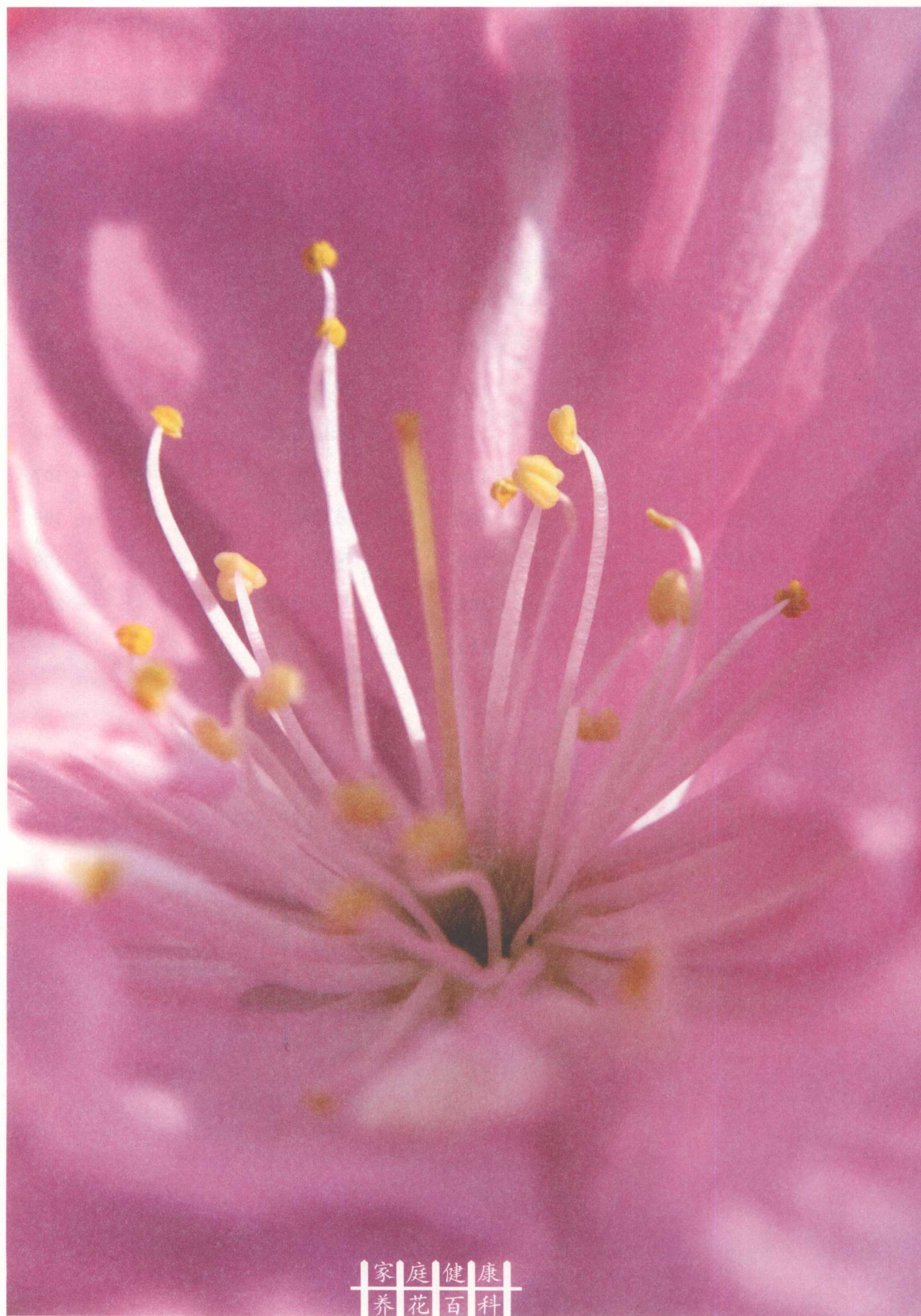


第八章 食疗养生的植物 179

桂花	180	木芙蓉	191
鸢尾	181	鸡冠花	192
金盏菊	182	梔子花	193
报春花	183	金银花	194
长春花	184	昙花	195
扶桑	185	朱顶红	196
芍药	186	五色梅	197
大丽花	187	波斯菊	198
三角梅	188	金橘	199
杜鹃	189	其他食疗养生植物	200
一品红	190		

附录一 室内不宜摆放的植物 202

附录二 植物病虫害防治 204



家庭健康
养花百科

第一章 *Flower*

家庭健康 养花入门

买一株花带回家，期待着它舒枝散叶、娇美芳香，掌握养花技巧是栽培好花花草草的首要条件，看看从哪里着手吧！

家庭种养植物与家居健康

养花，不仅可以美化环境，还可以净化空气，家庭养花的好处多多。

✿ 美化居室

风姿绰约的植物把居室打扮得鲜艳多彩、赏心悦目，既展示了主人的情趣和品味，也给家庭的精神生活增添了春的气息。

✿ 欣赏怡情

花的颜色有调节情绪的作用，白、青、蓝色给人舒适、清爽之感，黄、橙、红色给人以热烈、兴奋的感觉。千姿百态的鲜花，各有独特风姿，令人百观不厌，赏中增乐。若是感到疲劳，有鲜花养眼，有花香醉人，倦意顿消。

✿ 劳动之乐

在养花过程中，既锻炼了身体，增长了知识，充实了生活，又能陶冶情操，忘忧解愁，特别适合离退休的中老年人。

✿ 环保

室内环境的有害物质达数千种之多，电器的辐射、新装修居室的甲醛等。很多观花植物可吸收多种有害气体，吸附粉尘，净化空气，有些还有驱虫、杀菌、消毒的功用。

✿ 养生

很多花或可入药，或可食用，有很高的养生价值。如金银花有清凉散热抗病毒的作用，扶桑有消肿、祛毒、止痛的功能。



养花，不仅可以美化环境，还可以净化空气，排除室内有害物质。芦荟、吊兰可清除甲醛；常青藤、月季、蔷薇和万年青等可有效清除室内的苯、乙醚等；虎尾兰、龟背竹和一叶兰等可吸收室内80%以上的有害气体。





在较大的卧室里摆放一两盆植物，如绿萝、茉莉花等，可丰富空间，增加色彩，比其他任何装饰都更具有生机和活力。

室内常见污染物的危害

✿一氧化碳——致死毒气

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的能力，引起组织严重缺氧，导致死亡。一氧化碳是一种毒性较高的室内污染物，室内燃料的不完全燃烧会产生一氧化碳。

✿二氧化碳——影响呼吸中枢

二氧化碳本身没有毒性，但当空气中的二氧化碳超过正常含量时，对人体会产生有害的影响，导致呼吸急促，烟量吸入量过多，还会引起头痛、神智不清等症状。

✿甲醛——室内污染“重犯”

长期在较低浓度的“甲醛空气”中生活可引发呼吸系统疾病，造成女性内分泌紊乱，引起胎儿畸形和婴幼儿体质虚弱等不良后果。甲醛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——破坏血液送氧

可麻痹呼吸道纤毛，损害黏膜上皮组织，并破坏血液的运氧能力。氨气是一种无色强刺激气体，多存在于家具涂饰所用的添加剂以及防冻剂中。

✿甲苯——强烈致癌物

长间接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。苯化合物已被世界卫生组织确定为强烈致癌物质。室内装修多用甲苯代替纯苯做各种胶、油漆、涂料和防水材料的溶剂或稀释剂，这就是当前室内最常见的污染物之一。

✿氡——辐射伤害大

氡对人体的辐射伤害占人体一生所受到全部辐射伤害的55%以上，世界卫生组织把它列入致癌物质之一。氡主要从房基土壤、建筑材料当中产生，如花岗岩、砖沙、水泥、石膏等。常温下氡及子体在空气中能形成放射性气溶胶而污染空气。

✿挥发性有机化合物——危害中枢神经系统

高含量的挥发性有机化合物对人体的危害，包括黏膜发炎、中枢神经系统的改变，引起头痛、疲倦以及怕冷怕热、儿童哮喘和支气管炎等。挥发性有机化合物主要存在于有机溶液和建筑材料中。

✿ 臭氧——影响肺功能

在微小含量的暴露下会使人出现皮肤刺痒、眼睛刺痛、呼吸不畅、咳嗽和头痛等情况，长时间暴露则会导致短暂性肺功能异常。臭氧是一种有刺激气味、略带淡蓝色的气体，办公室内的复印机会产生少量的臭氧。

✿ 铅——影响造血

铅中毒主要损害造血、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。室外的汽车尾气、空气污染都可能导致铅进入居室内。

✿ 室内微粒粉尘——呼吸器官受害

这些微尘会深入肺部，从而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。这些粉尘一方面来自衣服、被子、地毯的纤维和棉絮，另一方面来源于大气。



在刚装修好的居室内养些扶郎花、美人蕉，不光开花的时候很漂亮，它们的叶子还能把室内污染物通通“吃”掉！

室内适宜养什么

大多数观叶植物原生于高温多湿的热带雨林地区中，需光量较少，在强烈光照下，反而容易产生日烧、脱水枯萎等现象，它们喜欢在日照不足或有遮阴的散漫柔和光照下生长，这类植物耐阴性较强，适合室内盆栽。

水养植物清洁卫生，没有泥土，不施传统的肥料，不会滋生病毒、细菌、蚊虫，更无异味。养护方便，半个月、一个月换一次水，加几滴营养液即可，而且一瓶营养液可用一年。只要保持营养液的一定浓度，就可收到花繁叶茂的良好观赏效果。如果用于家庭园林，可以融入山、水、鱼、桥等，也可放在饭桌、茶几、吧台上。

部分观花植物可在阳台栽培，有些耐阴性较强的花卉可在室内长期盆栽，只要提供明亮的散射光即可。

部分爬藤植物如绿萝、鸭跖草，栽植容易，养护管理也较简单，可攀援墙壁或支架生长。

部分多浆植物如仙人球、芦荟和虎尾兰，这类植物极耐干旱，特别适合经常出门在外的人养殖。



客厅摆放的植物宜株型端庄、舒展，可以是观叶的竹芋、橡皮树、龟背竹，观花的大花蕙兰、蝴蝶兰，以及象征吉祥如意、贵宾临门的仙客来，寓意百年好合的百合花等。

