



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN



胡建◎编著

美家 健康花草

MEIJIA JIANKANG HUACAO

21

27种

监测空气污染的花草

115种有效

净化空气的花草

8种美容强身的

药用花草



湖南美术出版社

胡建◎编著

美家 健康花草

MEIJIA JIANKANG HUACAO



美家健康花草/胡建编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4169-4

I. ①美… II. ①胡… III. ①花卉—观赏园艺 IV.

①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256894号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

美家健康花草

出版人 李小山
编 著 胡 建
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 闫晓玉
图片整理 姜 琦 黎 丽 赵佳赫
排版制作 王江妹 徐小平

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 38
书 号 ISBN 978-7-5356-4169-4
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61534147

前言 Preface



你知道吗？我国每年有11万人死于室内环境污染，其中肺癌发病率以每年26.9%的惊人速度递增。室内环境污染造成的危害触目惊心。

迄今为止，家庭居室中被检测出的污染物有500多种，其中空气污染物有300多种，这300多种污染物中有20多种为致癌物或致突变物。也就是说，居室内的空气污染有时要比室外污染高十几倍、上百倍甚至几千倍！

据研究显示，家中装饰材料、家具和家用化学品所释放的甲醛、苯、乙醇等致癌物质，烹调油烟所含的大量有毒物质，电脑、电视机、灯等家用电器所散播的病毒、细菌、过敏原，以及无所不在的辐射，都是导致各类疾病发病率居高不下的原因之一。

对此，专家提出，在室内种植花草是改善室内环境、提高人体健康的有效途径。实验证明，在24小时照明的条件下，芦荟可消灭1立方米空气中90%的甲醛，常春藤可消灭90%的苯，就连一盆小小的仙人掌也能够大大减少电磁辐射带来的伤害。这些花草，被专家亲切地称为“便宜有效的室内空气净化器”和“家居卫士”。

然而，同样是这些美丽的“家居卫士”，如果人们对其选择或摆放不当，它们在瞬间就有可

能变成严重危害身体健康的“家居杀手”。如郁金香可使人昏倒，月季可使人过敏，含羞草可使人须眉脱落。调查显示，近几年来越来越多的观赏花草正在走进人们的家庭，而与之相对应的，则是越来越严重的由花草导致的室内污染。

由此可见，只有种植安全、适宜的花草，才能让室内环境真正地回归健康。而如何正确选择室内花草，如何将其放置在恰当之处，这些正是这本《美家健康花草》要为您解答的问题。

本书从方便、实用的角度出发，针对室内花草种植，为您推荐了130种有效防治室内污染、净化室内空气的健康花草。在书中，我们对各种花草的去污功用、所除污染物、适合环境、适宜房间、宜用人群以及习性和栽培技术等作了详细介绍，以便您在选择室内花草时，能根据自己的实际情况，快速做出正确的判断。

此外，为了提高您的阅读兴趣，在介绍各种花草时，我们添加了小贴士，为您讲述关于花草的有趣故事。在书的第五篇，我们还会给您透露一些妙招，教您如何将“有毒”花草化毒为宝。

本书图文并茂、内容全面、划分细致、语言通俗易懂，相信可以对读者在室内花草的选择和摆放方面起到一定的指导作用。

由于编者水平有限，书中难免出现一些错误、疏漏及不足之处，敬请广大读者批评指正。

目录

Contents

第一篇

健康花草是家居最好的“消毒剂”

室内环境污染

——危害人体健康的“隐形杀手” 002

破坏家居环境的六大“元凶” 004

无孔不入的致癌、致畸毒气——甲醛 004

神经系统和造血系统的破坏者——苯 006

降低人体抗病能力的刺激性气体——氨 008

阵容庞大的毒气组合——TVOC 009

诱发肺癌的放射性气体——氡 011

穿透力极强的多种致病诱因——电磁辐射 013

正确选用花草可有效去除污染 015

通过花草监测家居环境 015

用健康花草净化空气 019

第二篇

健康家居，从种一盆好花开始

针对污染特点选择花草 026

刚装修好的房子 026

街道两侧的住宅 028

门窗密闭的居室 029

针对不同房间选择花草 032

人来人往的客厅 032

养精蓄锐的卧室 033

安静幽雅的书房 035

烹制美味的厨房 038

储蓄能量的餐厅 040

阴暗潮湿的卫生间 042

针对特殊人群选择花草 045

处于特殊生理期的孕妇 045

处于生长发育期的幼儿 049

体质逐渐衰弱的老人 051

体质虚弱敏感的病人 053



第三篇

24种敏感监测空气污染的健康花草

虞美人 058

秋海棠 062

芍药 066

梅花 070

八仙花 074

牡丹 078

连翘 082

鸢尾 086

萱草 090

碧桃 094

木槿 098

唐菖蒲 102

矢车菊 106

万寿菊 110

三色堇 114

百日草 118

金鱼草 122

彩叶草 126

向日葵 130

香豌豆 134

美人蕉 138

合欢 142

紫花苜蓿 146

报春花 150





吊兰 156

芦荟 160

仙人球 164

金琥 168

黄毛掌 172

常春藤 176

蔷薇 180

月季 184

玫瑰 188

菊花 192

紫藤 196

紫薇 200

杜鹃 204

茶花 208

茉莉花 212

桂花 216

石榴 220

晚香玉 224

栀子花 228

丁香 232

金银花 236

非洲菊 240

天竺葵 244

含笑 248

薄荷 252

太阳花 256

紫罗兰 260

米兰 264

蝴蝶兰 268

君子兰 272

蟹爪兰 276

龙舌兰 280

虎尾兰 284

令箭荷花 288

金雀花	292
扶桑花	296
吊竹梅	300
绿帝王	304
白鹤芋	308
绿巨人	312
万年青	316
大丽花	320
紫露草	324
紫叶鸭跖草	328
文竹	332
金橘	336
垂叶榕	340
无花果	344
孔雀竹芋	348
花叶芋	352
蜀葵	356
棕竹	360
柠檬	364
鱼尾葵	368
散尾葵	372

枇杷	376
波士顿蕨	380
凌霄花	384
鸭脚木	388
橡皮树	392
孔雀草	396
八宝景天	400
芭蕉	404
火鹤	408
石竹	412
龟背竹	416
绿萝	420
彩苞凤梨	424
胡颓子	428
海桐	432
发财树	436
香龙血树	440
枸骨	444
贴梗海棠	448
番红花	452





第五篇 23种化毒为宝的“毒花毒草”

夜来香 458

水仙 462

马蹄莲 466

百合 470

夹竹桃 474

长春花 478

凤仙花 482

郁金香 486

滴水观音 490

紫荆花 494

霸王鞭 498

五色梅 502

含羞草 506

一品红 510

紫茉莉 514

苏铁 518

石蒜 522

曼陀罗 526

醉鱼草 530

变叶木 534

文殊兰 538

龙牙花 542

珊瑚樱 546

第六篇 8种药用花草及其花草茶

- 金盏菊 552
- 柠檬香茅 558
- 百里香 564
- 金丝桃 569
- 德国洋甘菊 574
- 朝鲜蓟 578
- 紫锥花 583
- 接骨木 588

目录 Contents



健康花草是家居最好的“消毒剂”

环境是人类赖以生存与发展的空间，而居所环境是人们身心归属与休憩的温馨港湾。随着生活水平的日益提高，人们纷纷用大量精美的家具及高档的电器装饰布置自己的家。然而，在这些看上去气派美观的现代家居装饰后面，可能正潜藏着一个令人恐惧的“隐形杀手”——室内环境污染。

所以，我们应该提高自我保护的意识，最大限度地减少及防止室内有害物质对人体的危害。面对室内环境污染，请专业机构来检测和消除家庭环境污染物不失为一个科学的手段，但同时，我们还有一个既可以净化空气又可以美化环境的办法——在房间里栽植或者摆放一些绿色植物。

许多绿色植物不但可以监测到室内污染物质的种类及浓度，还可以减少或者消除室内环境污染对人体造成的危害，所以，这类植物被称做家居的“监测器”、“消毒剂”，堪称保卫人类身心健康的“绿色守护神”。



室内环境污染

——危害人体健康的“隐形杀手”

有关调查表明，当今室内环境里的污染物已达几百种之多，主要可分成三大类别：一是物理污染，包含噪音、振动、红外线、微波、电磁场、放射线等；二是化学污染，包含甲醛、苯、一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、TVOC（总挥发性有机化合物）等；三是生物污染，包含霉菌、细菌、病毒、花粉、尘螨等。

上述三大类别的污染物可谓防不胜防，随时都有可能以各种方式潜藏于我们的家中。在这些污染物中，人造板材中的甲醛有3~15年之久的挥发期，油漆、黏合剂和各种内

墙涂料里皆含有苯系物，各种板材、胶合物里都含

有TVOC，北方建筑施工时采用的混凝土防冻

剂是居室内氨的主要来源，而陶瓷、大理石

里则含有放射性物质。人们若长时间处于这些污染物的包围之中，便会进入“亚健康”

的状态，可表现为情绪不佳、心烦意乱、局促紧

张、忧愁苦闷、焦急忧虑、疲乏无力、注意力不集中、

胸口憋闷、呼吸短促、失眠多梦、腰膝酸软、周

身不适等。长期这样下去，人们极易患上呼吸

道疾病、心脑血管疾

病等病症，

甚至罹患癌症，不但身心健康会遭受严重的威胁，甚至会危及生命。

世界卫生组织于2005年宣布了题为《室内空气污染与健康》的报告，其中指出，全世界每年有160万人死于因肺炎、慢性气管炎、肺癌及有害气体中毒等引发的病症，平均每隔20秒便有一人死亡，而其中很大一部分病症就是室内环境污染所导致的。在通风不畅的居所，室内环境污染比室外环境污染的情况要高出100倍。

在室内环境污染的受害者中，受到危害最严重的就是儿童。全世界每年由室内环境污染所导致的死亡者中，大概有56%是5岁以下的儿童。而中国儿童卫生保健疾病防治指导中心的统计数据则更令人吃惊：我国每年由于装修污染引致呼吸道感染的儿童竟多达210万！每年新增加的4~5万的白血病患者中，大约一半为儿童。

在“煤烟型”、“光化学烟雾型”污染之后，现代人正在步入以“室内环境污染”为标志的第三个污染阶段。室内环境污染导致了很多疾病的产生，也导致了很多生命的死亡，健康的警报正在我们每人的家里响起！

小贴士

我国《民用建筑工程室内环境污染控制规范》规定，住宅、医院、教室、幼儿园等Ⅰ类民用建筑工程的甲醛浓度应 ≤ 0.08 毫克/立方米，办公楼、商店等Ⅱ类民用建筑工程的甲醛浓度应 ≤ 0.12 毫克/立方米。

破坏家居环境的 六大“元凶”

有关调查显示，现代人平均有90%的时间都待在室内生活及工作，其中有65%的时间在家中，而老年人、儿童及婴幼儿在居室里度过的时间则更久。由此可以看出，室内环境的好坏对人们的健康有多么重要的影响。

然而，人们往往极易忽略居室内的污染状况，使得这个小环境对身体健康的潜伏性威胁比比皆是。造成室内污染有害物质有许多，其中甲醛、苯、氨、TVOC、氡、电磁辐射等六类物质被专家们视为室内污染的六大“元凶”。

无孔不入的致癌、致畸毒气——甲醛

在现代家居中，甲醛是最广泛存在的一种污染物。它是一种没有颜色、有着强烈刺激性气味的气体，其35%~40%的水溶液通常被称做福尔马林。甲醛有着比较强的黏合性，所以是各种黏合剂的重要成分。装修或摆放新家具一年内的房间里非常容易出现甲醛污染。比如时常闻到刺激性的化学气味，或者身体出现不好的反应，那么就应该马上检测室内环境并进行整治。

■ 甲醛的来源

①装潢材料，比如墙砖、涂料、油漆；家具板材，比如胶合板、大芯板、中纤板、刨花板。

②各式各样的纺织品，比如床上用品、墙布、化纤地毯、窗帘及布艺家具。

③香烟。

④多种类别的化工产品，比如化妆品、清洁剂、杀虫剂、消毒剂、防腐剂、印刷油墨、纸张。

■甲醛的危害

①甲醛为原型质毒物，可与蛋白质相结合并使其凝固，人们吸进高浓度的甲醛之后，就会出现呼吸道的严重刺激、水肿以及眼刺痛、头痛等症状，还可能患上支气管哮喘。

②如果甲醛直接触及人的皮肤，会导致皮炎、色斑，甚至皮肤坏死。

③如果人长时间接触低浓度的甲醛，那么危害会更加严重，会导致慢性呼吸道疾病、白血病、鼻咽癌、结肠癌、脑癌、新生儿染色体异常、胎儿畸形、青少年记忆力及智力下降等。因此，如今甲醛已经被国际癌症组织归入对人类有致癌可能的物质之列。

室内甲醛浓度对人体的影响

甲醛浓度 (毫克/立方米)	人体可能受到的影响
0.1 ~ 2.00	刺激眼睛，刺激鼻子
0.1 ~ 2.50	眼睛和鼻子有强烈刺激感，打喷嚏，咳嗽
5.0 ~ 30	难以呼吸
50以上	肺水肿，肺炎
100以上	死亡