

衣彩洁 主编

# 家庭 健康花卉 宝典

冬季室内养花，美化环境又健康

种花赏花，改善心理亚健康状态

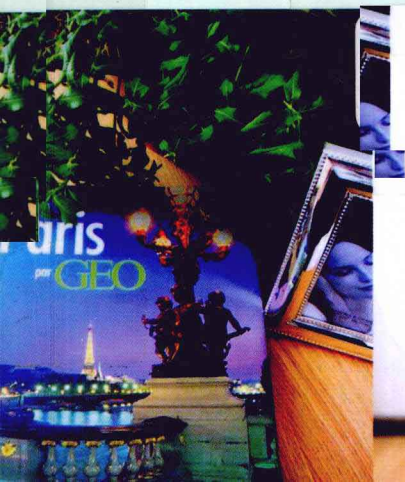
花香可以为健康加分

巧用花卉监测居室环境

花卉药用，养生治病两不误

花卉带来的不仅仅是愉悦的感官享受，更多的还有健康新体验。

上海科学技术出版社



家庭

健

康

花

卉

JIATING JIANKANG HUAHUI BAODIAN

上海科学技术出版社 衣彩洁·主编

宝典



---

**图书在版编目 (C I P) 数据**

家庭健康花卉宝典 / 衣彩洁主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5478-0615-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010) 第231914号

---

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张6

字数120千字

印数: 1-4250

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0615-9/S·25

定价: 28.00元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重  
质量问题请向出版社联系调换。





主编

衣彩洁

编写人员

于帆 鹿萌 刘莹 刘梅 韩珊

于富强 王春霞 于国锋 曹烈英 于凤莲

郭萌萌 周婷 吕巧玲 陶峥 姚望

熊伟 刘正林 何欣

部分图片提供

龚仲幸 张明娟 童丽丽 刘彦红 赵莺莺

修美玲 周寅



## 内容提要

花卉是美的象征，是营造健康生活环境的小使者。家中摆放郁郁葱葱的花卉，花枝在风中摇曳，花香淡雅四溢，带给您不仅仅是愉悦的感官享受，更多的还有健康新体验。

为了能够让您在家里打造一片绿色的天空，本书向您隆重推荐适合家庭栽培的健康花卉。精美的花卉图片使您赏心悦目，实用的功效介绍与栽培指导帮您做出理性的判断，实用的花卉养护与布置摆放方法将为您的家庭增添光彩，让您拥有健康、优雅的居室环境！

## 前言 PREFACE



花卉因含有纯净、吉祥、友谊等美好象征，历来备受人们的喜爱。在现代，人们对改善环境、回归大自然、提高生活质量有了更新的追求，因此养殖花卉也逐渐成为一种新的时尚。

养花种草不仅可以养性怡情，还能净化室内空气，减少环境污染，调节室内小气候，以利人体健康。例如，有些花卉具有抑菌杀菌功能，其分泌物可抑制结核菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌的生长；有些花卉能吸收空气中的有毒气体，如甲醛、二氧化硫等，并经过氧化作用转化为无毒或低毒物质。

不仅如此，还有一些花卉含有丰富的营养，具有美容、食疗价值，对一些常见症状具有辅助治疗作用，享有“家庭保健箱”的美称，这在我国传统医学当中就有相关的记载。例如，《文山中草药》载，吊兰“性苦、凉，有清热解毒、养阴润肺、消肿散淤、活血接骨之功效”，可全草药用，对治疗咳嗽、声哑、跌打损伤、牙痛等症有一定的辅助疗效。



本书结合家庭的环境特点，以健康为主题，为读者精心挑选适合在家庭种植的健康花卉，详细介绍它们的特点、保健功效、布置摆放、繁殖护理和选购等，让您更好地了解花卉、品读花语，营造出健康的生活环境。

编著者



# 目 录

<b>第一章 家庭花卉的保健功效</b> .....	11
冬季室内养花,美化环境又健康.....	11
种花赏花,改善心理亚健康状态.....	15
用花香为健康加分.....	17
夏季用花卉搭出绿色凉棚.....	19
巧用花卉监测居住环境.....	20
净化空气,改善环境质量.....	22
花卉药用,养生治病两不误.....	23
花卉美食,健康口福一起享.....	25
<b>第二章 家庭花卉养护知识</b> .....	27
不适合在卧室或封闭房间摆放的花卉植物.....	28
如何提高盆栽的观赏性.....	29
如何控制花香散溢.....	31
如何增加瓷盆的透气性.....	31
如何给种子消毒.....	32
如何进行水培.....	32
哪些自制肥料对花卉有害无益.....	34
如何自制“绿色”肥料.....	34
如何对盆栽花卉进行叶面施肥.....	36
如何定期为盆花换盆松土.....	37
如何给盆栽花卉松土除草.....	38
如何进行盆土消毒.....	39

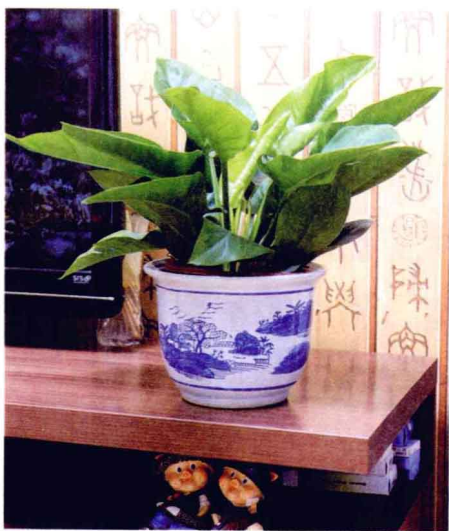
如何制作培养土	40	波士顿蕨	74
如何选择盆栽基质	41	合果芋	76
如何改良盆土的酸碱性	42	龙舌兰	77
哪些花卉不宜向叶片洒水	43	龟背竹	79
花卉不同发育期对水分的要求	44	绿宝石	81
盆花浇水原则	45	凤尾竹	83
如何判断花卉是否缺水	46	海桐	84
长期“浸盆”有何害处	47	令箭荷花	86
如何“挽救”受涝害的花卉	48	散尾葵	88
如何提高花卉的“加湿”功能	49	橡皮树	90
<b>第三章 常见的家庭健康花卉</b>	<b>53</b>	垂叶榕	91
吊兰	54	平安树	93
蟹爪兰	56	剑兰	96
鸭跖草	58	万寿菊	98
虎耳草	60	蝴蝶兰	99
吊竹梅	62	秋海棠	101
天竺葵	64	半支莲	103
白鹤芋	66	大丽花	104
孔雀竹芋	68	木槿	106
凤梨	70	绿萝	108
冷水花	72	常春藤	110
		袖珍椰子	112
		丁香	114
		桂花	116
		山茶花	118
		薰衣草	120
		一叶兰	122
		玉簪	124
		落地生根	126
		玉树	128
		富贵竹	129
		芙蓉花	131





茉莉花	168
石榴	170
水竹	172
三色堇	173
美人蕉	175
合欢	176
蜡梅	177
仙人掌	179
铃兰	181
香龙血树	182
雏菊	184
芦荟	185
昙花	187
凤尾兰	188
紫罗兰	190
瓜叶菊	191

迷迭香	132
亮丝草	134
仙客来	136
扶桑花	138
玫瑰	140
金银花	142
虎尾兰	144
红背桂	145
枇杷	147
杜鹃	149
桃花	151
喇叭水仙	153
蒲葵	154
石莲花	155
百日菊	157
金鱼草	158
花叶榕	160
风信子	162
滴水观音	164
红掌	165
薄荷	166







## 第一章 家庭花卉的保健功效

富贵堂皇的牡丹，清纯脱俗的莲花，娇俏可爱的金鱼草……不同的花卉能为我们的生活增添不一样的情趣。但是对于某些花卉来说，动人的外形并不是它们具备的唯一价值，除了增添生活情趣外，它们还具有一定的保健功效。

### 冬季室内养花，美化环境又健康

每逢冬季来临，大家都迫不及待地紧闭窗户，将寒气挡在玻璃之外；空调的流行，也让人们除了暖气外，又多了一个取暖的方法。利用这些方法，固然可以使人们在寒冷的冬季享受舒适的暖意，但也为封闭的室内环境制造出健康的隐患。



## 1. 室内环境干燥

冬季空气比较干燥，空调和暖气的使用又会加速室内空气水分的蒸发。科学证明，干燥的空气（空气相对湿度在30%以下）通常会导致多种疾病的发生；日本学者经实验也证明，流行病、过敏性疾病的多发期以及死亡高峰也均在干燥的冬季。如长期处于湿度较低的环境中，易患呼吸系统疾病、免疫力下降、皮肤干燥、病毒性感冒。此外，干燥还会导致静电发生，老年人是静电的主要受害者，特别是患有心脑血管疾病的老年人会因为静电而导致疾病加重或诱发心律失常。

改善空气干燥的方法就是增加空气湿度，目前最常见的方法就是使用加湿器，有的家庭或公共场所甚至一整天都不停机。加湿器固然可以通过喷洒气雾提高空气的相对湿度，但是同样会引发一系列问题。一般情况下，室内相对湿度在40%~60%是最有利健康的，如果高于65%就会损害呼吸系统以及黏膜，造成免疫力下降，因此使用加湿器并不能一劳永逸让我们摆脱疾病的威胁。

其实，我们根本无需“去简求繁”，在生活之中有很多物品都具有“加湿”的作用，像盆栽花卉就是一个天然的加湿器，它利用自身的特点和特殊的培育方法就能令室内环境焕然一新，使人在冬季也能让身体享受到水分的滋润。

(1) 利用绿色植物调节湿度 植物的叶子表面布有肉眼无法看到的气孔，气孔能起到的作用是调节自身水分平衡，也就是说当周围环境湿度过低，植物体内水分较多时，就会将多余水分通过气孔蒸发到空气中，从而提高环境湿度；相反，如果周围空气湿度过大，就会从外界吸收水分来增加自身的“蓄水





量”。然而，并不是所有的盆栽植物都具有较好的蒸腾作用，一般而言，观叶类植物比观花类植物、叶面宽大肥厚比狭窄轻薄的小叶、双子叶比单子叶的蒸腾作用更强。

常见的具有调节湿度作用的绿色植物有向日葵、龟背竹、橡皮树、万年青、平安树、大叶绿萝、绿巨人、白掌、散尾葵、袖珍椰子、合果芋、垂叶榕等。

(2) 利用水养花卉调节湿度 传统的培育方法是土养，也就是盆土养育，但越来越多的人更乐于选择水养花卉，不仅是因为水培花卉更具有观赏性，而且还是因为水养花卉与土养花卉相比，提高空气湿度的作用更明显。

水养花卉虽然无法像观叶类一样将体内的水分释放到空气中，但能利用自身的介质——水提高周围湿度。水养植物生存所依赖的水能随着温度随意蒸发：当室内温度过高时，水分就会自然蒸发，从而有助于湿度的提高；当室内温度较低时，水分就会暂时停止蒸发，以保证相对湿度的平衡。水养花卉可分为三大类，下面一一进行介绍。



种类	特点	代表花卉
水生花卉	在自然界中，就生长在水中	睡莲、荷花、风眼莲
水培花卉	在自然界中是土养植物，但由于对养分要求较低，也可在水中培育	富贵竹、风信子、水仙、文竹、吊兰、绿萝、花叶万年青、巴西木、千年木
水景花卉	是水培花卉的一种，但介质——水具有流动性，并通过相关的设备形成薄薄的水雾，调节湿度的功能更强	水养花卉和水培花卉均可自制成水景盆栽

## 2. 室内粉尘较多

由于冬季室内空气干燥，在拍打被褥、扫地、擦桌子、抖衣服、使用电器时所产生的灰尘、茸毛、纤维等微小的颗粒就会漂浮在空中，极易被吸入人体，引发各种呼吸系统和眼部病症，如哮喘、鼻炎、角膜炎、结膜炎、眼睛干涩等。虽然人的鼻腔内生有微小的茸毛，能够起到一定的阻隔作用，但由于冬季室内粉尘比其他3个季节更多，完全超出了鼻腔所能承受的限度，因此就需要借助其他途径来降低室内粉尘的含量。

除了经常开窗通风外，利用花卉也可以起到相同的作用。花卉植物被称为“天然的吸尘器”，为了证明它的作用，一些科学家曾做过一组实验。

第一组：在两个粉尘含量相近的封闭空间中，一个摆放一些植物，而另一个没有摆放植物。结果表明，在摆放植物的空间中粉尘减少的速度明显比另一个空间要快得多。

第二组：在两个面积大小相同的封闭空间中，一个空间中有20%摆放了植物，另一个空间仅有10%摆放植物。结果表明，前者除尘的速度是后者的3倍。

由此可见，花卉植物的确可以降低冬季室内粉尘。为什么花卉植物具有除尘的作用呢？这主要是由其特殊的构造和生理功能决定的。某些花卉植物的叶面有的粗糙不平、有的生有细小的茸毛、有的能分泌黏稠的油脂和液体，因此能将漂浮在空气中的粉尘吸附到叶面上。花卉的这种作用就像是粘蝇纸一样，但不同的是当叶面冲洗干净后，能重复使用。

除了叶面的“粘黏”作用外，植物的光合作用也能起到除尘的作用。它们在吸收二氧化碳的同时也会将灰尘一并吸入，起过滤、分解作用，制造成于人无害的物质释放到空气中。

大部分植物都具有吸附灰尘的作用，一般来说叶片面积越大、越粗糙，起到的作用就越大。

## 种花赏花，改善心理亚健康状态

美的东西总会令人心身愉悦，在工作、生活节奏忙碌的今天，保持良好的心态对于维持身体健康格外重要。但是，越来越多的人在面对重重压力时，通常会有一些心理问题。俗话说“不以恶小而为之”，不要以为这些问题微不足道而不加以制止，“百川终汇海”，无数个小问题就会导致一个大的心理疾病。如今，健康专家提倡用各种方法走出心理亚健康，如现在比较流行的运动疗法、饮食疗法、阅读疗法等都起到一定的作用。除了这些方法外，利用花卉植物的“园艺疗法”也能对心理亚健康起到积极的作用。

### 1. 栽培花卉时可提高认知能力

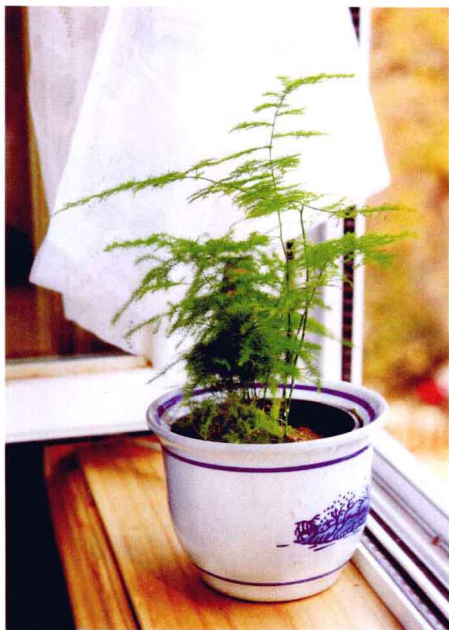
在栽培花卉时，需要随时对花卉的种属、生长环境、生长状况以及健康状况进行辨别与观察，及时作出最准确的判断。此外，为了应付养花中的突发情况，养花人还需要不断增加、升级自己的知识储备，从而大大增强自身认知能力。

### 2. 培养、欣赏花卉提高注意力

当一个人一旦出现心理问题时，最先表现出来并且最常见的就是注意力不集中、思维散漫。如果刻意进行注意力训练很难取得良好的效果，但如果采用更自然的方法，结果就会大不一样。在培养花卉的过程中，人们会仔细地观察花卉的细节表现，才能根据这些表现判断花卉是否缺水、盆土酸碱是否失衡、花卉是否生病虫害等。此外在欣赏花卉时，为了从花卉中发现更多的美感，人们往往会对花、茎、叶等进行仔细观察，这些需要集中精神。

### 3. 赏花开发想象力

赏花最高的境界并不局限于花卉







的美感，而是要通过这种美感展开想象力，例如，在欣赏莲花时，可以联想到《爱莲说》中“出污泥而不染，濯清涟而不妖”；欣赏芙蓉花时，可将其联想成“清水出芙蓉，天然去雕饰”的纯洁美貌的少女。赏花时培养的想象力对人格的发展和心性的成长大有帮助。

#### 4. 赏花调节情绪与情感

赏花能调整情绪，促进情感。情绪与情感是否正常是决定心理健康的重要因素之一，健康的情感是指喜悦、同情、欣赏等对待事物采取的态度以及产生的内心体验，如果情绪长期处于紧张、焦虑、生气等不良状态，就会出现不健康的情感表现，如愤怒、不满、失望、悲伤等，直接影响心理健康。

花卉对于精神和心理的影响非常大，一些外国学者曾经对 20 名工作性质、工作强度等相近的人进行过测试，将他们分配到两个办公室，一个办公室中摆放着绿色的植物和鲜艳的花卉，另一个办公室则什么都没有。测试结果表明，在摆有植物盆栽的办公室中，人的心理状态非常好，忙碌的工作并没有使他们产生太多的压力；而另一个办公室的人，尽管所进行的工作与第一个相同，但不仅工作效率较低，工作气氛也非常恶劣，而且还出现了某种攻击性的情绪。

由此可见，花卉植物对情绪与情感的调节的确具有一定的作用，特别是长期用脑、用眼的人如果面对一盆青翠欲滴、娇艳的花卉，就会消除身心疲劳。

