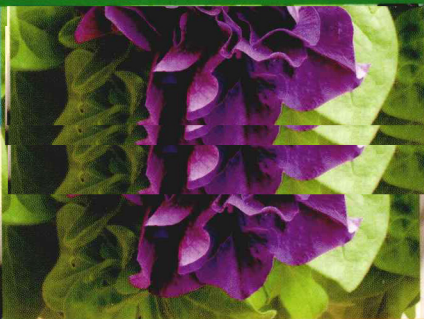
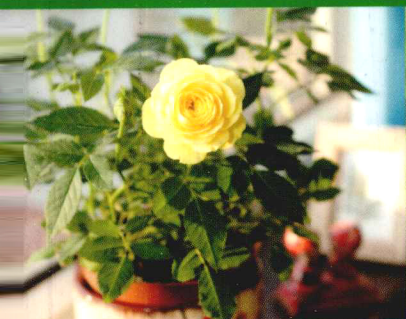


七彩生活 40



🌿 有益健康的 🌿

100种室内花草



石万钦 主编

王延明 推荐

中国人民解放军总部全军绿化委员会离休干部
园林专业高级工程师

上海科学普及出版社

七彩生活

有益健康的

100种室内花草

石万钦 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有益健康的100种室内花草 / 石万钦主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4825-6

I. ①有… II. ①石… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236205号

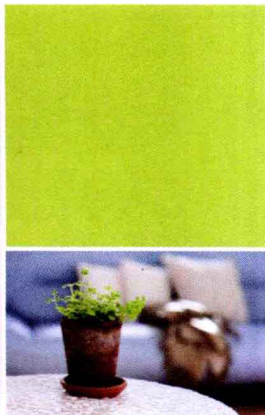


有益健康的 100种室内花草

石万钦 主编

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
制作:  (www.rzbook.com)
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 787 × 1092mm 1/16
印张: 12
字数: 240千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4825-6
版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



健康已经成为现今人们越来越重视的话题。以前，人们种植花草，往往只为其观赏价值，而现在，越来越多的人知道，家居盆栽花草不仅给了我们接触大自然的机会和闲暇时的乐趣，还具有有益居室环保、人体健康的多种功能。

那些可能并不起眼的一花一草，却在营造健康的家居环境方面担任了重要角色。盆栽花草以其绚丽的风姿，丰富我们居室的空间，给我们以全新的视觉感受，让我们心情平静、精神愉悦；在消除装修污染方面，盆栽花草更是大有所为。花草吸入二氧化碳，释放氧气，是性能良好的“天然空调”；在天气干燥的季节，盆栽花草能释放水分，增加空气的湿度；在电器旁摆放一些花草，将有助于减少电磁辐射对人体健康的损害；有些花草能活氧杀菌，是天然的除虫剂；有些花草发出的芳香则能让人神清气爽、静心安神……所有这些，都让盆栽花草成为人们居室中不可缺少的健康助手。

本书有选择地介绍了100种常见室内花草。我们本着科学实用的态度，不但介绍了这些花草的基本情况，如形态、产地、具体健康功能、繁殖方法、适宜空间及所代表的花语等，而且重点介绍了每种花草的养护要点，使花草的各个部位都可以健康地生长、发育。

我们相信，不论您是一位资深的养花人，还是盆栽花草的初学者，本书都会对您有一定助益。

前言



Foreword

北京盆景艺术研究会会长
中国盆景艺术家协会常务理事、副秘书长





目录 Contents

养花必备的小工具 / 6
健康幸福生活，从花草开始 / 8
室内花草养护小常识 / 12



Part 01

净化空气的35种环保花草

Chapter 01

预报有毒空气 / 16

- 杜鹃 / 16
- 芦荟 / 18
- 矮牵牛 / 20
- 丽格海棠 / 22

Chapter 02

吸收甲醛、苯等装修污染 / 24

- 波士顿肾蕨 / 24
- 常春藤 / 26
- 橡皮树 / 28
- 吊兰 / 30
- 绿萝 / 32
- 非洲菊 / 34
- 鸭跖草 / 36
- 龟背竹 / 38
- 龙血树 / 40
- 银皇后 / 41
- 铁线蕨 / 42
- 千年木 / 44

- 兰花 / 46
- 合果芋 / 48
- 袖珍椰子 / 49
- 人参榕 / 50
- 报春花 / 52
- 孔雀竹芋 / 54
- 绿巨人 / 56
- 瓜叶菊 / 58
- 红掌 / 60
- 白鹤芋 / 62



Chapter 03

去除油烟粉尘 / 64

- 鹅掌柴 / 64
- 冷水花 / 66
- 苹果竹芋 / 68
- 罗汉松 / 70
- 金钻 / 72
- 君子兰 / 74
- 吊竹梅 / 76
- 清香木 / 78
- 石榴 / 80



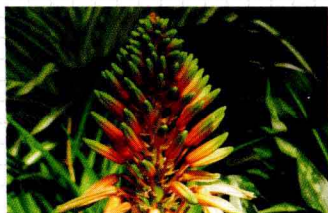
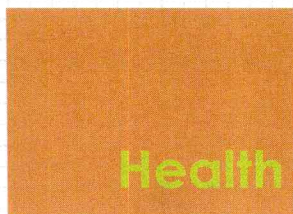
Part 02

活氧杀菌的30种健康花草

Chapter 01

切断电磁辐射 / 82

- 长心叶蔓绿绒 / 82
- 仙人球 / 84



- 黄毛掌 / 86
- 石莲花 / 88
- 仙人指 / 90
- 量天尺 / 92
- 瓜皮椒草 / 94
- 十二卷 / 96

Chapter 02 释放氧气 / 98

- 虎尾兰 / 98
- 龙舌兰 / 100
- 蟹爪兰 / 102
- 观音莲 / 104
- 长寿花 / 106
- 竹柏 / 108
- 咖啡 / 110
- 蝴蝶兰 / 112
- 凤梨 / 114
- 幸福树 / 116

Chapter 03 杀灭细菌 / 118

- 米兰 / 118
- 金橘 / 120
- 花叶万年青 / 122
- 非洲堇 / 124
- 文竹 / 126
- 一叶兰 / 128

Chapter 04 增加空气湿度 / 130

- 鸟巢蕨 / 130

- 富贵竹 / 132
- 发财树 / 134
- 散尾葵 / 136
- 喜林芋 / 138
- 仙客来 / 140



Part 03

让人神清气爽 的24种养 生花草

Chapter 01 清香静心 / 142

- 薄荷 / 142
- 茉莉 / 144
- 迷迭香 / 146
- 栀子 / 148
- 百里香 / 150
- 碰碰香 / 152

Chapter 02 药用保健 / 154

- 倒挂金钟 / 154

- 大丽花 / 156
- 桂花 / 158
- 菊花 / 160
- 扶桑 / 162
- 心愿蕨 / 164
- 月季 / 166
- 茑萝 / 168
- 兔脚蕨 / 169
- 柠檬 / 170
- 鸡冠花 / 172
- 九里香 / 174

Chapter 03 缓解疲劳 / 176

- 萼距花 / 176
- 龙骨 / 178
- 豆瓣绿 / 180
- 网纹草 / 182
- 铜钱草 / 184
- 翠云草 / 186

附录

11种“有毒”花草小心养 / 188





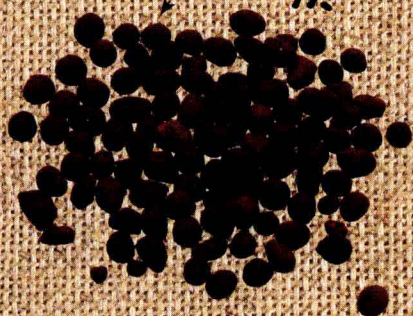
养花必备的小工具

花泥



花泥就是种花用的土壤。有沙土、壤土、腐叶土和泥炭土等。

介质



介质是遮掩花泥，美化盆花的特殊武器。

喷壶

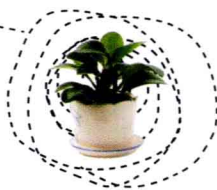


喷壶是给花卉喷水，增加空气湿度的小用具。

花盆



花盆是盆栽花草的“床”，直接影响到花草的生长。



修剪

为了植株的美观和生长，我们需要时常对植株进行修剪。



花铲

松土、换土、添新土和移栽都需要借助花铲来完成。



水壶

根部浇水最保护盆花，自然要用不一样的水壶。



肥料

肥料是植物旺盛生长必需的营养物质。给花儿茁壮成长加点“油”。



Happy
Balmy Flower

健康幸福生活， 从花草开始

有氧生活，从居家环境开始调整，多一点绿、加一些红，花草的缤纷涤净心灵。水泥森林里，只要少少的时间，也可以有一番悠闲雅致的绿生活。





Point 01

花草如何监测室内空气污染

家居空气污染一直是人们普遍担忧的问题。要减少、乃至防止室内空气污染，首先要有能够准确检测空气质量的工具，才能“对症下药”。花草不仅仅能给我们带来视觉的享受，还能帮助我们监测家里的空气是否被污染。

很多花草对有害气体特别敏感，有时人们还没有明显感觉，它们已表现出“受害”症状。通过观察这些症状，我们可以了解室内空气污染的状况和程度。这种监测方法是用正规的检测仪来检测室内空气质量等正式方法的有益补充，也更加方便、简单，适合一般家庭使用。

可以用来监测空气污染的花草有很多。比如，虞美人如果被硫化氢一类的有毒气体侵袭，叶子便会发焦或有斑点；氯气污染可能会导致美人蕉叶子失绿变白、花果脱落；如果你发现萱草的叶子尖端变成褐红色，就要当心空气中也许存在氟污染；而如果居室内氨气超标，矮牵牛、向日葵等植物就可能出现叶两面变白色，叶缘出现黑斑及紫色条纹，甚至可能提早落叶。一旦发现这些植物出现了相应的症状，就需要尽快采取应对措施，使居室内的空气保持清新。



Point 02

室内摆放花草有什么好处

花草是大自然的精华，不但有美丽的外形，而且大多具有强大的环保价值。概括来说，家庭盆栽花草有以下好处：

良好的观赏价值：大多数花草均具有绚丽的风姿，有独特的外形特点，有沁人心脾的芳香，有挺秀瑰美的气质，可以百看不厌，在居室内摆放，不仅能提高居室的品位，而且能让自己在生活、工作之余，十分方便快捷地欣赏美，放松紧张的神经，缓解积聚的疲劳，是修身养性的良品。

净化室内空气：像散尾葵一类的植物，每天可以蒸发一升水，是最好的天然“增湿器”。兰花、桂花、腊梅、花叶芋，其纤毛能吸收空气中的飘浮微粒及烟尘。此外，常青藤、铁树、菊花、金橘、石榴、半支莲、月季花、山茶、米兰、雏菊、腊梅、万寿菊等能高效地清除二氧化硫、氯、乙醚、乙烯、一氧化碳、过氧化氢等有害物，而兰花、桂花、腊梅、花叶芋、红背桂等是天然的除尘器，其纤毛能截留并吸纳空气中的飘浮微粒及烟尘。



释放氧气：很多的花草在白天的光合作用中，会吸收空气中的二氧化碳，释放出氧气，使空气更加清新；还有些花草，如垂盆草、玉米石、长寿草等，到了夜间会吸收二氧化碳释放氧气，适合夜间摆放在卧室，有助于主人的睡眠。此外，还有很多植物，如仙人掌、虎皮兰、景天、芦荟和吊兰等都是一直吸收二氧化碳释放氧气的。

静心养神，提振精神：很多花草散发的香味独特，不但能让人心情愉悦，而且能刺激人们的神经系统，有静心安神或振奋精神的作用。如玫瑰散发的香味能使人神清气爽、精神焕发；柠檬的花、叶、果皮的香味有助

于理清思路、平静情绪、消除疲劳，有提神醒脑的作用。

吸收装修污染：由装饰材料造成的污染成为室内污染的主要来源。芦荟具有超强的吸收甲醛的能力，可以吸收1立方米空气中所含的90%的甲醛；虎皮兰、吊兰也可吸收室内80%以上的有害气体；玫瑰则主要吸收二氧化硫等；天南星的苞叶能“消化”苯、三氯乙烯；以绿萝为代表的藤蔓植物，也可以有效吸收空气内的化学物质，化解装修后残留的气味。

防室内电器辐射：电脑、电视等各种现代电器的辐射，也是近年来室内空气的一个大污染源。可以试着在这些电器旁放一盆仙人掌、仙人球类





的植物，它们是吸收辐射污染的不二选择。波士顿蕨也可以抑制电脑显示器和打印机中释放的二甲苯和甲苯。

净化室内吸烟污染：鸭掌木可以从空气中吸收尼古丁和其他有害物质，并将之转换为无害的植物自有的物质。常春藤能有效地抵制尼古丁中的致癌物质，它通过叶片上的微小气孔，吸收各种有害物质，并将之转化为无害的糖分与氨基酸。铁树也能去除香烟、人造纤维中释放的 80% 的苯。



Point 03

室内花草摆放应注意些什么

首先，要注意花草外形特点及其摆放空间的恰到好处。比如，较鲜艳、热情的花草，如玫瑰等，不适宜摆放在书房等僻静地方，这些地方适合那

些具有清幽典雅外形花草，如君子兰等。大厅是主人待客接人的空间，宜选择那些颜色鲜艳、株型较大的花草，给人一种明亮宽敞的舒适感。

其次，需要考虑花草的生长特性。花草大多有生长所需要的自然条件。有很多花草喜阳光，就不能一年四季都让其不见阳光，这样它们很快就会失去应有的观赏价值和健康价值；而那些喜欢阴暗潮湿环境的花草，则不能让其暴露在强光之下。总之，在种植花草时应注意环境的条件，如水分、光照、温度等，以让其生长良好。

再次，要考虑所摆放花草的健康价值。细致来讲，不同的居所应该有不同的功用，就应该配有相应功能的花草。比如，很多花草能缓解疲劳、静心养神，适合摆放在卧室和书房等位置；厨房是油烟、粉尘较多的地方，应该放置那些吸收烟尘功能强大的植物，如花叶芋等。

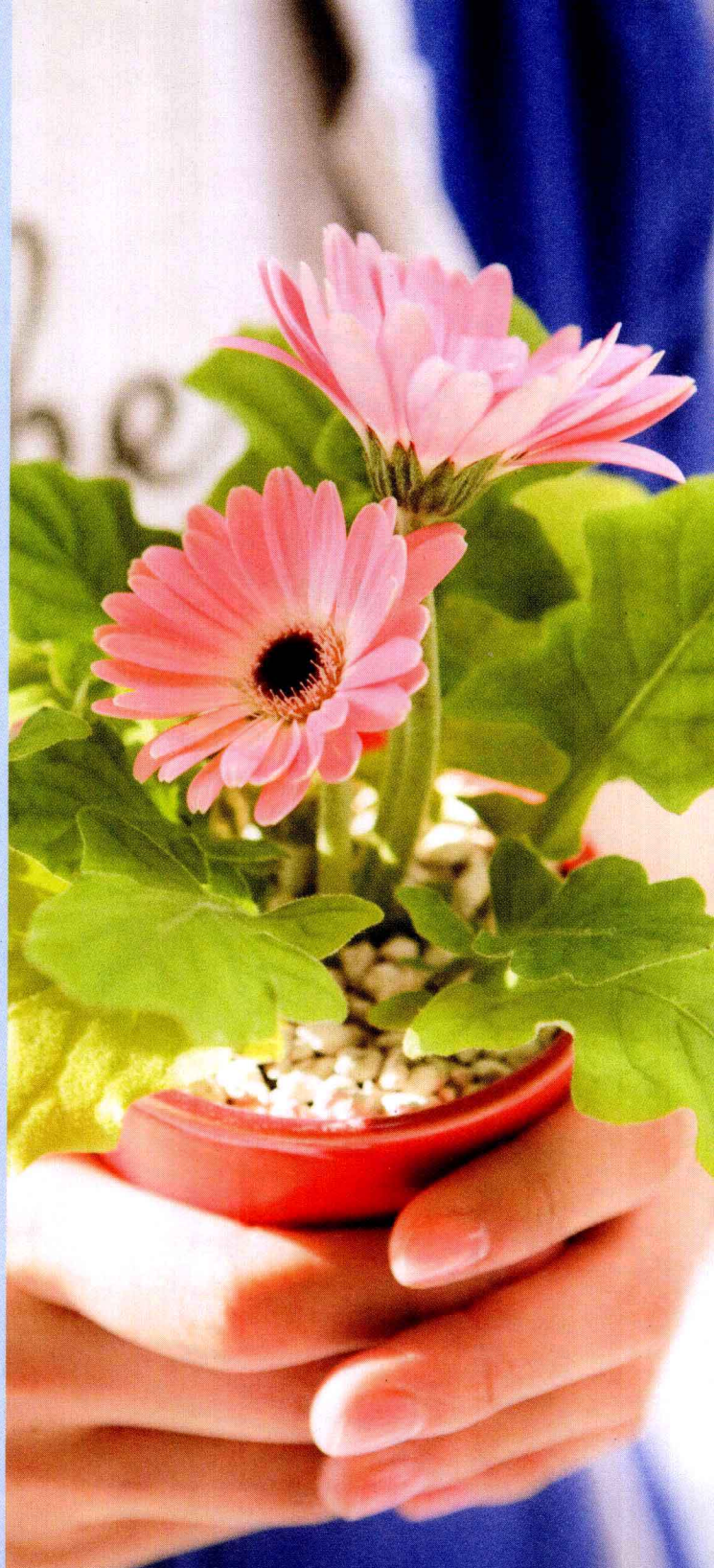
最后，要注意花草摆放位置的安全性。花盆最好能固定好，或者置于安全稳固的地方，千万不要让其成为危及家人的安全隐患。如果家中有小孩，小盆花草不能放在他们可以够到的地方，不但损坏精心呵护的花草，而且更有可能伤及孩子。



Happy
Balmy Flower

室内花草 养护小常识

今年家居装饰流行的是“在家中吸氧”，让植物与绿色出现在生活的每个角落。花其独特的美，让人感到愉悦，但想要养出健康花草，只需掌握一点技巧就可以搞定。





Point 01

室内养花四大禁忌

养过多花草：室内养花盆数不能太多，因为有很多花会与人“争夺”氧气，使室内二氧化碳浓度增大，不利于人的健康。尤其在冬天，人们一般都选择关窗，室内空气本就流通不畅，会更大程度增加居室内空气中的二氧化碳浓度。

养不宜在室内养的花草：很多花草，要么具有异常浓烈的香味，要么会散发让人过敏的气味，都不大适合在居室内栽培，最好置于户外。如丁香、夜来香等花本就不适合放在室内养，它们所散发的刺激性微粒，会对人体或环境产生某种不良影响；松柏等花草散发出的油香，可能会影响人的食欲。这类花草最好置于室外栽培。

养相克的花草：有些花卉如果生长在一起，会相互之间受到较严重的影响。虞美人、兰花、紫罗兰等花草一旦和别的花卉一起种植，就可能会造成植株伤亡。家中栽有铃兰，不能让其和其他大多数花草放在一起，会影响彼此的正常生长，比如丁香和铃兰放在一起，丁香花会迅速萎蔫；而丁香的香味也会影响水仙花的生长，甚至会“杀死”水仙。丁香、薄荷、月桂一类能分泌大量芳香物质的花草，会明显抑制相近植物的生长。松柏的挥发性油类，容易使其他花卉植



物的呼吸减缓、停止生长，因此不要与其他花草长时间摆放在一起。而胡桃的根系会分泌出一种有极大的毒性的物质，会造成桦木等多种植物受害或致死。

养不益特殊人群健康的花草：病室内一般不宜养花，因为花盆中的泥土会产生真菌孢子，会引起病人身体表面或深部感染，从而使其疾病加重。很多花草，容易对哮喘病人或者气道高反应性患者有消极影响。如果家里有这类病人，应尽量少、甚至不要在室内摆放花草。家中有孕妇时，也需要特别注意。孕妇对周围环境的要求特别高。怀孕3个月内的孕妇，房间内不要栽种任何含有精油的植物，比如迷迭香、薰衣草等一类芳草植物。松柏一类的花草，散发的气味会影响人的食欲，可能引发孕妇呕吐，不适合栽种；洋绣球花散发的微粒，则可能使孕妇的皮肤发生过敏性瘙痒，这些花草都不适合孕妇房间栽种。



Point 02

栽培有毒植物应该注意什么？

我们都知道，很多植物自身的某一部分，或者全身都带有有毒物质，如果我们不慎接触，或者仅仅闻到其气味，就可能会引起一些疾病，对健康造成影响。在栽培这类植物时，我们需要注意以下方面：

首先，需要充分了解有毒植物的特性。有毒植物的“毒”各不相同，在栽培有毒植物之前，你必须充分了解这些植物的特性，这样才能做到胸有成竹，不给自己和家人带来不必要的危险。

其次，必须做好必要的防范应急措施。为了应对“百密一疏”出现的紧急状况，出现相应的中毒事件，自己能及时、准确地找出应对之道。比如，我们应准备好一些基本的家庭医疗材料，以应对因为不慎中毒引起的突发事件。

再次，我们必须向旁人，尤其是

不太了解这些植物的家人解释清楚这些有毒植物的特性，以防他们因为不了解这些植物的毒性而发生意外。如果有必要的话，最好把注意事项用纸条写好，贴在醒目位置。

最后，我们需要保证这些花草摆放的位置适当。比如，如果家中有小孩，有毒花草就应当放在他们碰不到的地方，严防小孩触碰或误食而发生意外中毒事件。



Point 03

怎样正确看待有毒植物？

有毒植物各有不同的特征。有少数植物的确有一定的毒性，但其毒素一般都不会对人体直接产生危害，真正的接触性中毒事件是极少数的，而大部分中毒事件的发生基本都是在误食后发生的。即使有些植物含有有害的挥发性气体，但多数只是导致过敏反应。只要充分了解有毒植物的特性，并采取必要的防范、急救措施，完全可以栽培，也不必谈“毒”色变。很多有毒植物尽管有着令人“敬而远之”的毒性，但却具有十分独特的观赏价值，有些甚至能够提供给人类食物，或者是重要的工业原料。总之，对于有毒植物，不能因为其有小小的毒性而“一票否决”，只要小心地栽种，它们一般都不会危害我们的健康。



Part 01

净化空气的35种环保花草

本章所介绍的35种花草，在净化空气方面都有突出的表现。

这些花草，有些能帮你预报空气中的有毒气体，如二氧化硫、氟化氢等，让你及时发现居室中存在的健康隐患；有些能吸收装修后产生的有毒物质，非常适合拥有新居的人们摆放和栽培；而另一些则能有效清除烟尘，如果想让你的居室空气清新，这些花草是你的最佳选择。



杜鹃

健康秘密

杜鹃花的叶片长满了绒毛，既能调节水分，又能吸附灰尘，最适合人多车多空气污浊的大都市家庭种植，具有净化空气的功能。更重要的是，杜鹃花能帮助你检测室内大部分有毒空气，当空气中有二氧化硫、一氧化氮时，杜鹃叶片会出现斑纹，边缘开始枯萎。

Message

别名 |

杜鹃花、映山红、山石榴、金达莱等。

科属 |

杜鹃花科杜鹃花属。

形态特征 |

杜鹃花十分美丽，被人们誉为“花中西施”。有深红、淡红、玫瑰红、紫、白等多种色彩。

分布 |

北半球温带各地都有杜鹃花的分布。几乎遍布中国长江流域各省以至云南、台湾等山地和丘陵上的疏林或灌木丛中。

栽种难易度 |

★★★

养护要点

〔光〕 性喜半阴，怕暴晒。避免强烈阳光直射。

〔温〕 怕热畏寒，生长适宜温度为 $15^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 。室温应保持在 $5^{\circ}\text{C} \sim 32^{\circ}\text{C}$ 之间，否则杜鹃容易停止生长。

〔水〕 怕干怕涝，喜湿润，忌积水。盆栽时盆土过干或过湿都不利其生长。

〔土〕 盆土以疏松、排水良好、富含腐殖质的酸性沙质土壤为最好。

〔肥〕 喜肥又忌浓肥，需要“薄”肥适施。在春秋生长旺季每 10 天施一次稀薄的饼肥液水，在秋季还可增加一些磷、钾肥。

繁殖方法

主要采用扦插法。一般在枝条老嫩适中、气候温暖湿润时，取当年生刚木质化的枝条，修平毛头，