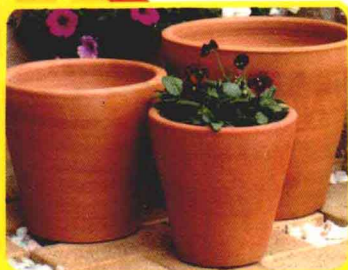


养花入门 养花指南 花草布置

余婕 编著



老年人 快乐健康 种花草



随手播种属于自己的健康小花园



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

余 婕 编著



老年人 快乐健康 种花草



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

老年人快乐健康种花草/余婕编著. —北京：电子工业出版社，2013.1
ISBN 978-7-121-19262-3

I. ①老… II. ①余… III. ①花卉—观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第302688号

策划编辑：祁玉芹

责任编辑：鄂卫华

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社出版

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：787×1092 1/16 印张：12 字数：233千字

印次：2013年1月第1次印刷

定价：48.00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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



内容提要

本书介绍了居家养花入门、四季养花指南、居家花草布置等知识，精选了70余种常见、易养、具有保健养生作用和净化空气功能的健康植物，并配以精美的图片，既方便读者识别各类植物，也可欣赏植物的美态。

本书用通俗易懂的语言讲解了每种植物的基本资料、养生保健用途、健康指南和养护要点，并列出了养护过程中常见的疑难问题，适用于追求健康生活的老年朋友。由于本书所选植物十分常见，养护也比较容易，因此同样适合于养花初学者。

前言

现如今人们的生活条件越来越好，老年人也越来越长寿，但许多老年朋友却越来越寂寞，原因是子女长期不在身边，或者亲朋好友一个个的离开等。近几年兴起越来越多的老年班，如老年课堂、太极拳，也有许多老年朋友喜欢上了坝坝舞，虽然在外面笑容满面，但回到家中，面对的依然是一片清冷。有些老年人喜欢在家里养宠物，虽然为家里增添了生气，但有时照顾这些小动物也会让老年朋友觉得劳心劳力，还不如养些花花草草来得容易。有喜有忧，有笑有泪，有花有果，有香有色，这就是老年人养花的乐趣。

在养花的同时，不仅可以享受植物在身边茁壮成长的乐趣，还能用植物来进行保健养生、净化空气中的有害气体。例如芦荟不仅可以净化甲醛，吸收一氧化碳和二氧化硫等有害气体，还可以用来预防雀斑、皱纹，治疗烫伤；金银花不仅对甲醛、二氧化硫有很强的抗性，用新鲜或晒干的金银花泡茶喝，还可以清热解毒，治疗暑热症、流感、急性扁桃体炎等。

每种植物都有自己的特性，并不是每种植物都适合在家里栽种，例如一品红汁液流出的白色乳汁会刺激皮肤、引起过敏反应，经常接触含羞草会使人毛发脱落，长时间与郁金香相伴会感到头晕脑胀等等。因此我们在选购花卉时一定要充分了解其习性，不然不仅不能净化室内空气，反而会危害我们的健康。

本书以通俗、简练的文字和精美的图片，全面系统地介绍了70余种常见、易养花卉的保健养生功能、健康用途和养护要点，让您轻松掌握养花方法和操作细节，并逐步培养出正确的养花意识，在不知不觉中成为养花高手。

您还在等什么呢？现在，就让《老年人快乐健康种花草》这本居家养植花卉的良师益友带领您走进五彩缤纷的花草世界吧！

本书由余婕编著，参加编写的人员还有张欣、张陆忠、罗黄斌、乔婧丽、曾繁宇、刘文敏、宗和长、张亚兰、陈正荣、娄方敏、徐友新、叶飞、许丰华和汪明等。由于作者水平有限，书中难免存在疏漏和错误之处，希望专家和读者朋友及时指正。

CONTENTS 目录

第1章 老年人居家养花入门 1

家庭养花必备工具..... 2

挑选合适的花盆..... 2

其他养花工具..... 3

挑选合适的培养土..... 3

花草生长的环境条件..... 5

温度..... 5

光照..... 6

浇水..... 7

施肥..... 9

对盆土进行消毒..... 9

倒盆与换盆..... 10

倒盆..... 10

换盆..... 10

为花草整形..... 11

摘心..... 11

疏枝..... 12

抹芽..... 12

剥蕾..... 12





重剪.....	13
修根.....	13

常见病虫害防治..... 13

合理浇水.....	14
用草木灰防治.....	15
巧用酒精、食醋和肥皂水.....	15
防止枝叶过于浓密.....	16

第2章 四季花草养护指南..... 17



春季养花指南..... 18

注意气温变化.....	18
水肥要跟上.....	18
及时整形.....	19
繁殖.....	19

夏季养花指南..... 20

防晒降温.....	20
勤浇水、施薄肥.....	20
勤修剪.....	20
夏眠花卉养护技巧.....	21

秋季养花指南..... 21

适时入房.....	21
适量水肥.....	22
修剪整形.....	22
采种播种.....	22

冬季养花指南..... 23

控制水肥.....	23
防冻保温.....	23



增湿防尘.....	24
多晒太阳.....	24

第3章 家居花草巧布置.....25

室内养花注意事项.....	26
根据房间的功能选择植物.....	26
根据房间大小选择植物.....	26
根据室内污染有针对性地选择植物.....	26
室内不宜摆放有异味和有毒的花卉.....	27
不适合在室内摆放的花草.....	27
宜摆放在室内的花草.....	28
客厅的绿化布置.....	29
大客厅的花卉布置.....	30
小客厅的花卉布置.....	30
卧室的绿化布置.....	30
新婚夫妇的卧室.....	31
儿童房和青少年的卧室.....	31
老年人的卧室.....	31
书房的绿化布置.....	31
阳台的绿化布置.....	32
厨房的绿化布置.....	33
餐厅的绿化布置.....	33
卫生间的绿化布置.....	34



第4章 观花植物的养护 35

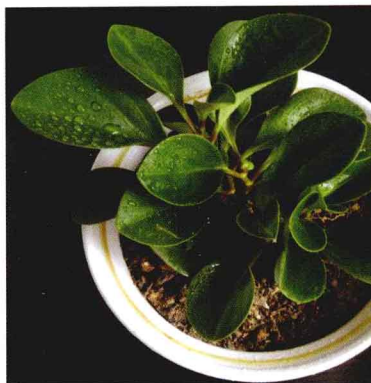


茉莉.....	36
栀子花.....	38
月季.....	40
山茶.....	42
木槿.....	44
薰衣草.....	46
君子兰.....	48
梅花.....	50
腊梅.....	52
桂花.....	54
牡丹.....	56
荷花.....	58
石竹.....	60
紫薇.....	62
唐菖蒲.....	64
米兰.....	66
鸡冠花.....	68
金盏菊.....	70
美人蕉.....	72
向日葵.....	74
金鱼草.....	76
紫罗兰.....	78
百日草.....	80

第5章 观叶植物的养护 83

八角金盘.....	84
豆瓣绿.....	86
吊兰.....	88

散尾葵.....	90
苏铁.....	92
罗汉松.....	94
袖珍椰子.....	96
棕竹.....	98
鹅掌柴.....	100
白鹤芋.....	102
铁线蕨.....	104
铜钱草.....	106
旱伞草.....	110
虎耳草.....	112
一叶兰.....	114
蒲葵.....	116
大叶黄杨.....	118
侧柏.....	120
小叶女贞.....	122
紫叶鸭跖草.....	124



第6章 多浆植物的养护..... 127

仙人掌.....	128
仙人掌.....	130
石莲花.....	132
蟹爪兰.....	136
虎尾兰.....	140
长寿花.....	142
落地生根.....	144



第7章 藤蔓植物的养护..... 147

金银花.....	148
肾厥.....	152



常春藤.....	154
绿萝.....	156
文竹.....	158
天门冬.....	160
紫藤.....	162
迎春花.....	164
牵牛花.....	166
凌霄.....	168
爬山虎.....	170
铁线莲.....	172
吊竹梅.....	174





第1章

老年人居家养花入门

随着儿孙们的长大，在家里的时间越来越少，许多老年人也感到越来越寂寞，有些老年人喜欢在家里养宠物，虽然为家里增添了生气，但照顾这些小动物也会让老年朋友劳心劳力，还不如养些花花草草来得容易。

家庭养花必备工具

有道是“工欲善其事，必先利其器”，要想把花养好，首先需要准备好养花的各种工具，比如花盆、剪子以及浇水的器具等。

挑选合适的花盆

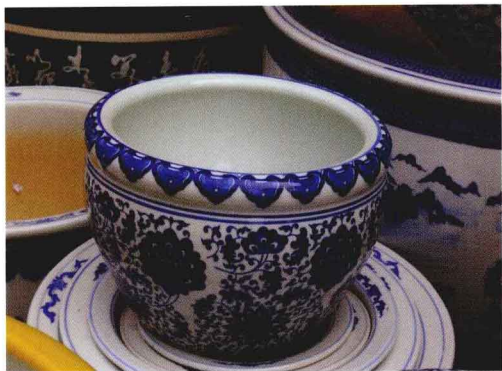
目前花市中贩卖的花盆有许多种，如塑料盆、瓷盆、泥盆和木盆等，不同的花盆适合栽种不同的植物。

- ◆ **塑料盆**：又称合成树脂花盆，其价格便宜、质地轻巧、造型美观，但使用寿命短、透气性和渗水性能差。
- ◆ **泥盆**：又称瓦盆，是最普遍使用的养花盆器。泥盆不但价格便宜，而且透气性和渗水性能均好，缺点是不够美观，易破碎。



- ◆ **木盆**：通常用柚木制作，具有别样的田园风格，但体积较大，搬动困难，而且易腐烂损坏。
- ◆ **瓷盆**：制作精细，盆面上通常绘有精美的图案，因此外观十分漂亮，但其缺点是容易受损，适宜于耐湿植物和大株花木。
- ◆ **陶盆**：外形美观雅致，透水、透气性好，结实耐用，其中以紫砂盆为上品，但价格昂贵，适宜于栽培兰花等名贵花卉。





其他养花工具

- ◆ 浇水壶：使用浇水壶浇水可以控制水量，常见的有铁皮和塑料两种材质。
- ◆ 喷雾器：用于给植物叶面和其周围喷雾，以增加空气湿度，同时还可以用来喷药和喷肥。
- ◆ 铲子：主要用来搅拌栽培基质，如上盆和换盆时铲土、加土和脱盆等。
- ◆ 园艺剪：主要用来插条、插叶和修剪整形等。



挑选合适的培养土

植物健康生长需要的水分和肥料主要靠根系从土壤中吸收，因此要想种好盆栽植物，不仅要了解其生长习性，还要了解土壤的特性，选择合理的盆栽基质，这样才能让植物健康茁壮地成长。家庭常用的盆栽基质主要有以下几类。

- ◆ 泥炭土：又称草炭、黑土，多呈黑色或深褐色，含有大量的有机质，疏松透气、透水性好，且保水保肥，是目前育苗和盆栽的主要栽培基质，可单独使用，也可与其他基质混合使用。
- ◆ 园土：又称田园土或菜园土，取自果园或菜园等地表层的土壤，这类土壤含有一定的腐殖质，并有很好的物理性质，缺点是干时表层易板结，湿时通气透水性差，不能单独使用。

- ◆ **腐叶土**：由阔树叶的落叶堆积腐熟而成，这类土壤疏松透气、含有大量的有机质，而且透气性和保水保肥能力强，是优良的栽培用土。多数常见的植物都可用腐叶土做栽培基质。

泥炭土



园土



腐叶土



- ◆ **沙土**：也叫河沙，这类土质含黏粒少，排水性好，常用做播种和扦插用土，也可与其他土壤混合作为培养土。
- ◆ **珍珠岩和蛭石**：珍珠岩材质较轻，透气性好，能保湿，但保肥性较差，而蛭石的通气和保水能力强，但缺点是长期使用容易致密，影响透气和排水效果，因此通常两者同时使用，作为盆土的添加物。

沙土



珍珠岩



蛭石



- ◆ **苔藓**：也叫泥炭藓，其质地疏松、吸水能力强，是观叶植物、兰科植物和凤梨科植物等的最佳盆栽基质之一，常与蛇木屑、树皮和火山灰等基质配合使用。
- ◆ **蛇木屑**：蛇木屑是较细碎的抄撈树根，特点是不易腐烂，其作用是在颗粒植料中间架起空隙，以供根系延伸并增加植料的透气性，适合用来栽培附生兰花和观叶植物。

苔
藓



蛇
木
屑



花草生长的环境条件

要想种好花卉，除了合理地选择栽培基质，还要在栽培过程中注意花卉的生长环境，其中包括温度、光照、浇水和施肥等。

温度

各种植物的生长、发育，甚至休眠都需要一定的温度，而且不同的植物由于产地不同，对温度的要求也不同。如果温度不适宜，花卉的生长周期会被打乱，轻则影响开花，或者不开花，重则造成长期处于休眠状态。因此家庭养花应根据花卉的需要将其放置在室内不同的位置。

按照花卉的生长适应温度的不同，大致可分为耐寒性花卉、半耐寒性花卉和不耐寒性花卉三大类。

- ◆ **耐寒性花卉：**多原产于寒带和温带地区，一般能够在 0°C 左右的温度正常生长，部分种类甚至能够适应 -15°C 及以下的低温，如菊花、梅花、迎春、三色堇、金鱼草、萱草、玉簪、金光菊等。



- ◆ **半耐寒性花卉：**多原产于温带较暖地区，耐寒力介于耐寒性与不耐寒性花卉之间。如万年青、石榴、桂竹香、金盏菊、紫罗兰、兰花等。
- ◆ **不耐寒性花卉：**原产于热带和亚热带地区，喜高温、耐热、忌寒冷。不能忍受

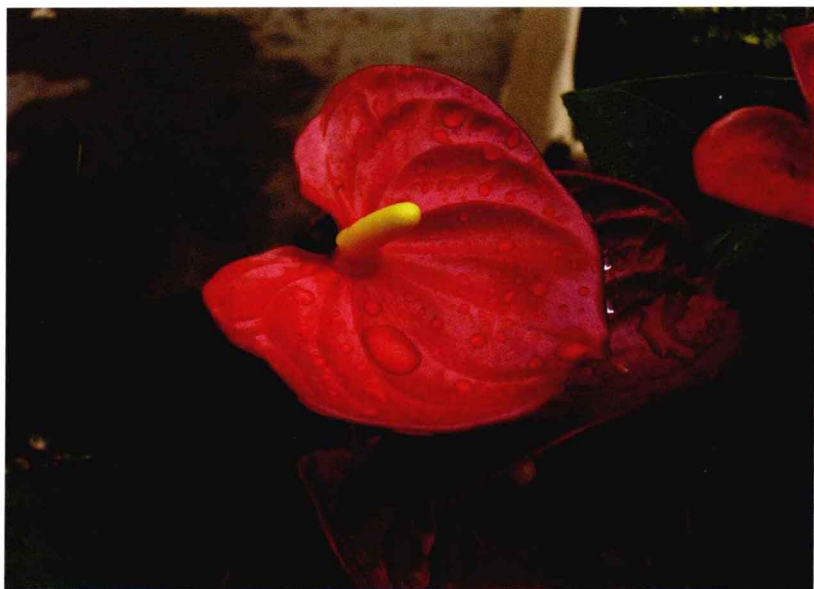
0℃以下的温度，其中部分甚至不能忍受5℃左右的温度。这类花卉均需入温室过冬，如绿萝、巴西木、鸡冠花、茉莉、彩叶草、秋海棠等要在10℃~15℃的条件下才能正常越冬。

光照

光照是观叶植物进行光合作用和制造有机物质的能量来源，观叶植物是不可能在没有光照的环境条件下生存的。

根据花卉对光照强度的不同需求，大致可分为阳性花卉、中性花卉和阴性花卉三大类。

- ◆ **阳性花卉：**喜欢阳光，一般在较强的光照下才能正常的生长发育，如果光照不足，容易造成枝叶徒长、叶色暗淡、开花不良。大部分观花、观果以及水生花卉都属于阳性花卉。
- ◆ **中性花卉：**喜欢阳光充足的环境，但夏季阳光太强时要适当遮阴。并且稍受荫蔽也不会影响其生长。如白兰花、茉莉、桂花等。
- ◆ **阴性花卉：**适合在少量光照或散射光条件下生长。夏季要注意遮阴，冬季可适当光照。如果长期生长在烈日下，会枝叶枯黄、生长停滞。如茶花、杜鹃、天南星科、蕨类以及兰花类花卉等。



此外，根据花卉所需光照时间的长度，大致可分为长日照花卉、中日照花卉和短日