



把健康带回家的 保健植物

王 婧 编著

→ 养生保健全天然

← 芳香滋味美容颜

← 植物是不可或缺的绿色保养品



把健康带回家的 保健植物



王 婧 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

把健康带回家的保健植物/王婧编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011. 7
(如意生活馆)
ISBN 978-7-5484-0617-4

I. ①把… II. ①王… III. ①植物-应用-室内空气-
空气净化 IV. ①X510.5 ②S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 094634 号

书 名:把健康带回家的保健植物

作 者:王 婧 编著

责任编辑:李晓梅 魏英璐

责任审校:陈大霞

封面设计:恒润设计

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:哈尔滨报达人印务有限公司

网 址:www.hrbebs.com www.mifengniao.com E-mail: hrbebs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:889×1194 1/24 印张:7 $\frac{1}{3}$ 字数:170 千字

版 次:2011 年 7 月第 1 版

印 次:2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5484-0617-4

定 价:29.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278 本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所



绿色是生命的象征，人们的生活离不开绿色。绿色，给人以清新、柔和、惬意之感，能净化空气，美化环境。

不仅如此，绿色植物之所以可爱，还因为它除了可观赏外，还可药用，也可食用，花卉是人们不可或缺的保健密友。

植物营养素在维系人类健康方面起到很大的作用。保健疗法是我们祖先在千百年生存繁衍、生活劳动及医疗保健中总结、创造出的宝贵财富，天然绿色植物营养丰富、无污染，有助于健身、养生、防病、治病。利用花的叶或花朵进行养生保健，可以强身健体。香花在食品上用途很广，如百合，既可做切花，又可食用；桂花可做食品香料和酿酒；茉莉、白兰、代代、珠兰等可制茶叶；菊花可制高级食品和菜肴；白兰花、茉莉花、玫瑰花、腊梅花等可提取香精；芦荟可制成多种美味佳肴、果汁、药酒，如芦荟墨鱼炒番茄、芦荟炒蛋、芦荟凉拌菜、芦荟蜂蜜汁、芦荟糕点等。

花卉是我国中草药的重要组成部分，金银花、菊花、腊梅、芙蓉、杜鹃、月季、荷花等均为常用的中药材。如金银花可治疗习惯性便秘，润肠通便，瘦小腹。

花卉可以给女人带来健康美丽。如芙蓉既可润泽肌肤，防皱去皱，又对面部粉刺有治疗作用；玫瑰花可制成各类美容液及面膜，有良好的香体增色、保湿嫩肤的效果。

总之，绿色植物既可药用，又可食用，还能美容，是不可多得的天然养护佳品。如果你想知道得更详细，就和我一起来看看吧。当你品着花草茶，喝着养生花粥，敷着天然植物面膜时，你会感受到生活是那么惬意。

第一章 爱植物，就该懂植物

有关植物的术语和常识·····	2
必须知道的植物养护小常识·····	5

第二章 食用养生植物

百 合·····	8
二月兰·····	11
扶 桑·····	14
南瓜花·····	17
桂 花·····	20
菊 花·····	23
兰 花·····	26
牡 丹·····	29
山 茶·····	32
仙人掌·····	35
萱 草·····	38
合 欢·····	41
木 槿·····	44
金雀花·····	47

第三章 药用保健植物

蜀 葵·····	52
大丽菊·····	55
杜 鹃·····	58

目 录



凤仙花·····	61
鸡冠花·····	64
桔 梗·····	67
铃 兰·····	70
美人蕉·····	73
千屈菜·····	76
射 干·····	79
石 斛·····	82
石 榴·····	85
昙 花·····	88
唐菖蒲·····	91
迎春花·····	94
玉簪花·····	97
紫茉莉·····	100
白玉兰·····	103
芙 蓉·····	106
金银花·····	109
千日红·····	112
梔 子·····	115
瑞 香·····	117
凌霄花·····	119

第四章 芳香怡人植物

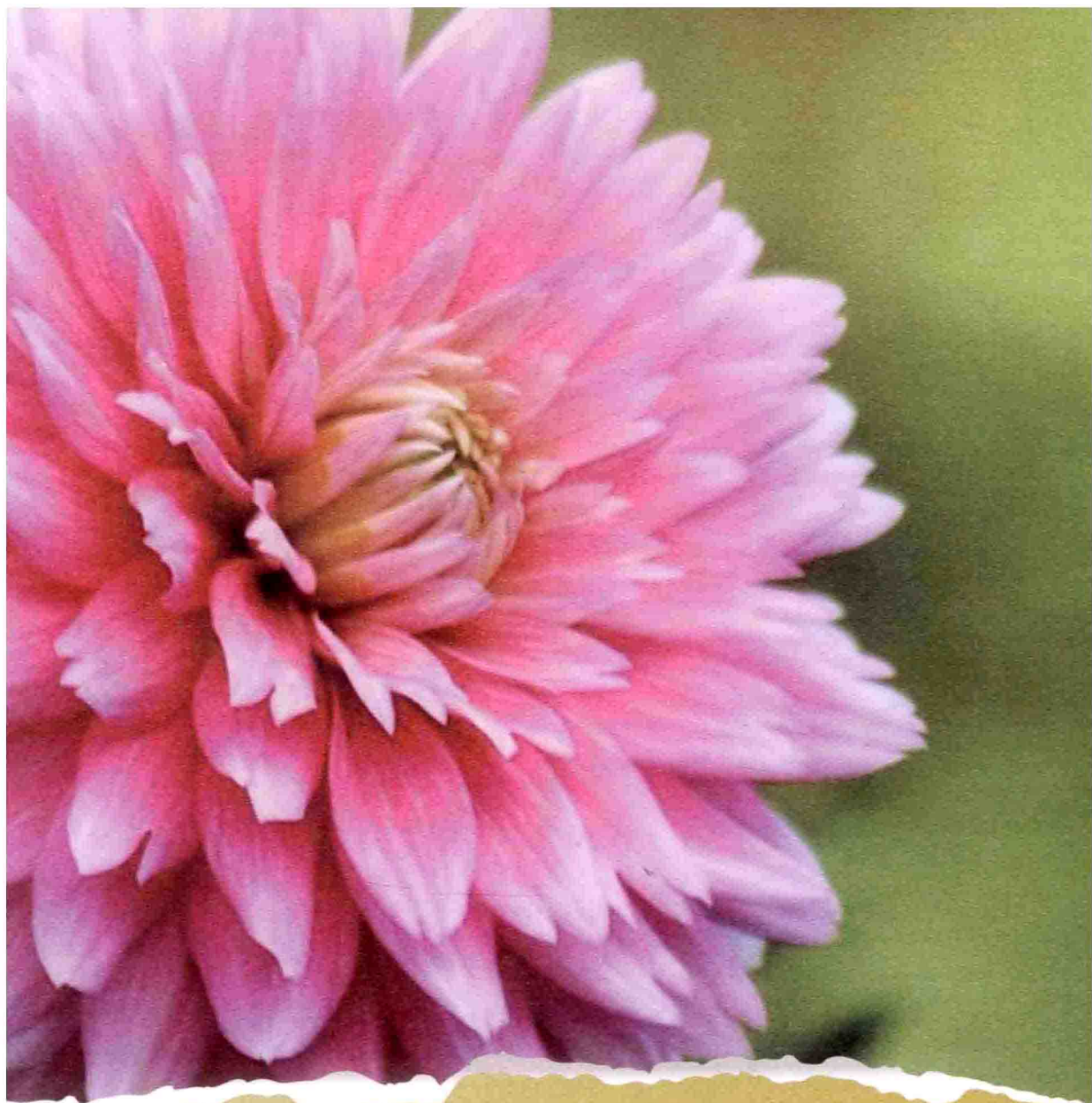
薄 荷·····	122
含笑花·····	124

九里香·····	126
迷迭香·····	128
米 兰·····	130
茉 莉·····	132
柠 檬·····	134
平安树·····	136
鼠尾草·····	138
香豌豆·····	140
薰衣草·····	142
紫罗兰·····	144
紫 薇·····	146

第五章 美容养颜植物

金盏花·····	150
康乃馨·····	152
芦 荟·····	154
玫 瑰·····	156
三色堇·····	158
芍 药·····	160
矢车菊·····	162
洋甘菊·····	164
月 季·····	166





第一章 爱植物，就该懂植物

有关植物的 术语和常识

✿ 多年生植物

多年生植物是指其寿命超过两年的植物，也就是说，这种植物的地上部分每年可能落叶或死去（常绿植物则可以存活多年），但其地下部分的根、根状茎或鳞茎却可以存活多年。

✿ 一年生植物

一年生植物，顾名思义，就是在一年之内完成从发芽、开花、结果到死亡的过程，选择栽种这样的植物，会有种庄稼的感觉，也蛮有乐趣的。

✿ 草本植物

草本植物主要是从植物的茎上做文章的，这类植物的茎一般较柔软，有的还没有茎，植株很矮小，如果你想知道哪种植物是草本的，从这方面判断就行了。

✿ 木本植物

木本植物是相对于草本植物来说的，木与树相连，所以能长成树形的植物就是木本植物，按科学的方式说就是这类植物的木质化程度较高，茎细胞内有较多的木质化细胞。

✿ 小乔木

先说乔木，乔木一般主干明显而直立，有分枝，一般比较高大，比如杨树、松树都是乔木。小



乔木就是乔木的缩小版，有乔木的所有特点，只是矮小一点儿。

✿ 小灌木

也是先说灌木，灌木是无明显主干的木本植物，植株一般较矮小，枝干丛生，小灌木比灌木低矮，一般家庭栽养的迎春、木槿等都是矮化了的灌木，即小灌木。

✿ 宿根植物

宿根植物是指以地下部分度过不良季节的多年生草本植物。外界条件改变（如气温下降）至一定程度时，茎叶枯萎，而地下部分能继续生长，待外界条件适宜时，再萌芽生长。芍药、秋海棠、君子兰等都是宿根植物。

✿ 互生

互生是针对叶子的生长次序而说的，指的是植物的每个茎节上只生一片叶子，并且交互生长呈螺旋状，这样的植物很多，有吊竹梅、美人蕉等等。

✿ 叶鞘

鞘就是为刀剑量身定做的套子，形状不说大家也知道了，叶柄呈鞘状包在茎节处，这部分的叶柄或叶片基部我们就叫它叶鞘，一般的草本、禾本科植物都有叶鞘。

✿ 复叶

通俗点儿说复叶是指在一片大叶子上又生有若干小叶的叶片，每片小叶都有自己的特征，按形状来说有手掌状的、羽毛状的、三叶同生的等等。

✿ 全缘

全缘用在植物上是指植物的叶片边缘是光滑的，相对的就是有锯齿或有开裂的叶片。叶片为全缘的植物有橡皮树、吊竹梅等等。



✿ 鳞茎

应该明确的是，鳞茎首先是地下茎，短缩呈盘状，上面密生鳞叶和芽。鳞茎的形成原因是叶和茎为适应不良的环境而发生了变态，这种植物有百合、水仙等。

✿ 叶腋

植物叶片底部（基部）与茎的交角处朝向内侧的部分称叶腋，一般叶腋是生长分枝的部位。

✿ 壤土

壤土是指由一定比例的沙砾土、粉沙砾土和黏砾土构成的土壤，土质疏松、通气、透水、保水、保肥、适合植物生长。

✿ 压条

压条是植物无性繁殖的方法之一，是将植物的枝、蔓埋在湿润的基质中，待其生根后再与母株割离，形成新植株的方法，适合压条的植物有蜡梅、葡萄、山茶等。压条法操作起来一般比较困难，家庭养花一般不建议使用。

✿ 分株

分株也是植物无性繁殖的方法之一，是将植物的根、茎基部长出的小分枝与母株相连的地方切断，然后分别栽植，使之长成独立的新植株的方法。此法简单易行，适合家庭使用。

✿ 酸性土壤

酸性土壤是指pH值小于6.5的土壤，大部分花卉都喜欢酸性土壤，如杜鹃、兰花、山茶等。如果盆土酸性不够，可以定期浇灌硫酸亚铁稀释液，使土壤保持偏酸性，也可以用雨水浇花。

✿ 碱性土壤

碱性土壤是pH值大于7的土壤，一般花卉都不适合在这样的土壤中生长，只有仙人掌类植物喜欢这种土壤，在具体的植物养护中要注意这一点。



必须知道的 植物养护小常识

✿ NO.1:了解你所养的花卉的基本习性

要清楚它们喜欢什么，害怕什么，什么环境更有利于它们茁壮成长。比如仙人掌喜欢阳光，你却把它长时间地放在阴凉的地方，即使它生命力再强，也会经不起这样致命的折磨。所以一定要掌握花卉的习性，因花制宜，才能养好植物。

✿ NO.2:浇水常识

给植物浇水不在勤，而在透。最忌讳浇水时只淋湿表面一层土或者水流如注，猛浇猛灌。应该用细流一点儿一点儿浇灌，直到把整盆土浇透，有水从盆底流出为止。春天宜午浇；夏天宜早、晚浇；秋天应少浇；冬天根据盆的干湿，几天浇一次为宜。浇花水一般要困一天后再用。

✿ NO.3:土壤的选择

盆栽花卉的根系只能在一个很小的土壤范围内活动，所以对土壤的要求很严格。应尽量选择有良好的团粒结构，疏松而又肥沃，保水排水性能良好，同时含有丰富腐殖质的中性或微酸性土壤。这种土壤重量轻、孔隙大、空气流通性好、营养丰富，有利于花卉根系发育和植株健康生长。这就需要选用人工配制的培养土，根据花卉植物不同的生长习性，按比例混合而成，满足不同花卉生长的需要。一般花草的培养土的比例为：腐叶土3份、园土5份、河沙2份。木本类的培养土的比例为：腐叶土4份、园土5份、河沙1份。多数盆栽花草的培养土的比例为：腐叶土4份、园土4份、河沙2份。

✿ NO.4:追肥的讲究

常用的肥料分为有机肥料和无机肥料。施肥时要注意：

●施肥要根据花卉的种类有所区分。如观叶为主的花卉，偏重于施氮肥；观花的花卉，在开花期需要施适量的完全肥料，才能使花开得多而艳丽。

●施肥要注意季节。冬季植物生长缓慢，一般不施肥；春、秋季正值花卉生长旺期，需要较多肥料，应适当多追肥；夏季气温高，水分蒸发快，又是花卉生长旺期，所施的肥浓度要小，次数可多些。

●施用有机肥料时，一定要充分腐熟，不可使用圣菲。另外忌施浓肥，忌肥料直接与植物根部接触。栽花时盆底施基肥，要在肥上加上一层土，然后再将花栽入盆中。

✿ NO.5:注意防治病虫害

要时常关注你的花草有什么新的变化，叶子是否变黄了，花朵是否很容易脱落等。发现病虫害时要及时救治，选择适当的药物喷洒，同时日常也要注意预防病虫害的发生。植物是有灵性的，只要精心呵护，它们会一直把美丽呈现给你。

✿ NO.6:修枝整形保持美观

不同类型的花木，修剪的时间也不同。首先要掌握不同花木的开花习性。凡春季开花的，如梅花、迎春花等的花芽是在头一年的枝条上形成的，因此冬季不宜修剪，应在开花后1~2周内修剪，促使其萌发新梢，又可形成来年的花枝。而在当年生枝条上开花的花木，如月季、金橘、佛手等，应在冬季休眠时进行修剪，促使其多发新梢、多开花、多结果。蔓生性木本花卉，一般应于休眠期或冬季修剪，以便保持整齐、匀称、优美的株形。

✿ NO.7:花卉繁殖常识

花卉繁殖分为有性繁殖和无性繁殖，有性繁殖是通过播种植物的种子繁殖新个体，无性繁殖是通过扦插、分株、压条、嫁接等方法繁殖新个体。一般家庭养花多采用无性繁殖中的扦插、分株方法，方便快捷，不需要太多的技术含量，一般人都可以操作。



第二章 食用养生植物

百合

花语：百年好合、伟大的爱、高雅、高贵



植物档案

别名百合蒜、中逢花；为百合科多年生草本植物。



植物特征

茎：茎表面通常为绿色，或有棕色斑纹，或几乎全为棕红色。茎通常为圆柱形，无毛。

叶：叶呈螺旋状散生排列，叶形有披针形、矩圆状披针形、倒披针形、椭圆形和条形。叶无柄或有短柄，全缘或有小乳头状凸起。

花：花大，单生或簇生。雄蕊6枚，花丝细长。花朵直立、下垂或平伸，色彩鲜艳，有白、黄、粉、红等多种颜色。





养护秘籍

水 浇水时间最好选择在早上或上午温度较低的时候进行。百合现蕾时应适当减少浇水次数，不能将水浇到叶面上，以免出现“叶烧”。在高温时，可向周围及叶面喷水。叶面喷水不仅可以使叶片保持亮绿，而且可以避免高温。花蕾生长后期要给予充足水分，避免落蕾或花蕾干缩。

光 盆栽百合在不同的生长时期对光照强度均有不同的要求，在现蕾期要进行适当遮光处理；在其他生长时期，尤其是在花朵发育期，需要加强光照。

土 百合适宜偏酸性土壤及富含腐殖质的土壤。

肥 百合是鳞茎类花卉，在生长期间施2~3次肥即可。茎根形成期，不要施肥。

繁殖 一般采用播种法进行繁殖。可在春天播种。播种后20~30天即可发芽。幼苗期要进行适当遮阴。入秋时，已有部分形成小鳞茎，可挖出分别栽种。

植物养生堂

百合可以滋阴化燥，给肌肤补充水分，是很好的食补材料。你可以用百合、银耳、红枣、莲子、冰糖做成糖水喝，也可和西芹直接炒着吃。下面给你推荐几种简便快捷的吃法，让你吃得舒服，吃出健康。

1 百合汤 夏季采盛开的百合花，洗净煮汤，或与绿豆、赤豆煮汤，美味可口，并能消暑生津。

2 百合羹 百合30克，薏米、芡实、莲子各15克，先在油锅中翻炒，再加水焖熟，调味、勾芡即成。常服用百合羹能滋阴养脾。

3 炒百合 百合200克，猪瘦肉150克切片，用盐、蛋清和湿淀粉拌匀，一并在油锅中翻炒、调味即可。此菜可以滋补五脏、养阴清热。

4 百合豆腐 百合花2朵，豆腐1块，番茄1个，青椒1个，蒜头、盐、糖、香油、鸡汤各适量。先将百合花瓣用盐水洗净，滚水烫后备用；番茄表面划上十字，用滚水烫后，剥皮、切块备用；青椒洗净切块，豆腐、蒜头分别切片；油爆蒜片后，加入百合花瓣快炒，依次放入青椒、豆腐、番茄，淋入鸡汤，烩煮3分钟；起锅前用少许淀粉勾芡，放少许盐、糖，再淋上香油润色即可。



温馨提示



百合花花姿优美，花色诱人，兼有“百事合心”的寓意，人们视其为美好、尊贵的象征。

二月兰

花语：谦虚质朴、无私奉献



植物档案

别名诸葛菜、菜子花、紫金草；为十字花科诸葛菜属二年生草本花卉。



植物特征

茎 二月兰茎直立，光滑，株高一般为30~50厘米，具白色粉霜。

叶 基生叶或下部茎生叶，有羽状分裂，上部叶长圆形或窄卵形，叶基抱茎呈耳状。叶缘有不整齐的锯齿状结构。

花 总状花序顶生，花冠排成辐射对称的十字形，着生5~20朵，花朵紫色、浅红色，最后褪成白色。花期2月至4月。

果 果实为长角果圆柱形，长6~9厘米，角果的顶端有细长的喙，果实具有四条棱，内有大量细小的黑褐色种子。果期3月至5月。

