

<<美家健康花草>>

图书基本信息

书名：<<美家健康花草>>

13位ISBN编号：9787535641694

10位ISBN编号：7535641695

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡建

页数：608

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

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。

## <<美家健康花草>>

### 内容概要

检测表明,我国家庭居室中存在的空气污染物有300多种,其中有20多种为致癌物或致突变物。这些空气污染物不仅会影响人们的居住质量,还会损害人体健康,甚至危害生命。而在居室内种植花草是改善室内环境、维护人体健康的有效途径。

实验证明,在光线充足的居室内,芦荟能够吸收空气中大部分的甲醛,常春藤能够消除大量的苯,仙人掌能大大减少电磁辐射对人体的伤害。

这些花草,被人们亲切地称为“便宜有效的室内空气净化器”和“家居卫士”。

胡建编著的《美家健康花草》从方便、实用的角度出发,针对室内花草种植,为读者推荐了近200种有效防治室内污染、净化室内空气的健康花草。

全书图文并茂、内容全面、划分细致,相信一定能帮助您选出最适合自己家居状况的健康花草。

《美家健康花草》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。

## &lt;&lt;美家健康花草&gt;&gt;

## 书籍目录

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"破坏家居环境的六大"元凶"无孔不入的致癌、致畸毒气——甲醛神经系统和造血系统的破坏者——苯降低人体抗病能力的刺激性气体——氨阵容庞大的毒气组合——TVOC诱发肺癌的放射性气体——氡穿透力极强的多种致病诱因——电磁辐射正确选用花草可有效去除污染通过花草监测家居环境用健康花草净化空气

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刚装修好的房子街道两侧的住宅门窗密闭的居室针对不同房间选择花草人来人往的客厅养精蓄锐的卧室安静幽雅的书房烹制美味的厨房储蓄能量的餐厅阴暗潮湿的卫生间针对特殊人群选择花草处于特殊生理期的孕妇处于生长发育期的幼儿体质逐渐衰弱的老人体质虚弱敏感的病人

第三篇 24种敏感监测空气污染的健康花草虞美人秋海棠芍药梅花八仙花牡丹连翘鸢尾萱草碧桃木槿唐菖蒲矢车菊万寿菊三色堇百日草金鱼草彩叶草向日葵香豌豆美人蕉合欢紫花苜蓿报春花吊兰芦荟仙人球金琥黄毛掌常春藤蔷薇月季玫瑰菊花紫藤紫薇杜鹃茶花茉莉花桂花石榴晚香玉栀子花丁香金银花非洲菊天竺葵含笑薄荷太阳花紫罗兰米兰蝴蝶兰君子兰蟹爪兰龙舌兰虎尾兰令箭荷花金雀花扶桑花吊竹梅绿帝王白鹤芋绿巨人万年青大丽花紫露草紫叶鸭跖草文竹金橘垂叶榕无花果孔雀竹芋花叶芋蜀葵棕竹柠檬鱼尾葵散尾葵枇杷波士顿蕨凌霄花鸭脚木橡皮树孔雀草八宝景天芭蕉火鹤石竹龟背竹绿萝彩苞凤梨胡颓子海桐发财树香龙血树枸骨贴梗海棠番红花

第五篇 23种化毒为宝的"毒花毒草"夜来香水仙马蹄莲百合夹竹桃长春花凤仙花郁金香滴水观音紫荆花霸王鞭五色梅含羞草一品红紫茉莉苏铁石蒜曼陀罗醉鱼草变叶木文殊兰龙牙花珊瑚樱

第六篇 8种药用花草及其花草茶金盏菊柠檬香茅百里香金丝桃德国洋甘菊朝鲜蓟紫锥花接骨木.....

## 章节摘录

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。

.....

<<美家健康花草>>

编辑推荐

《美家健康花草》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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>