

<<有益健康的138种室内植物>>

图书基本信息

书名：<<有益健康的138种室内植物>>

13位ISBN编号：9787807539476

10位ISBN编号：780753947X

出版时间：2010-1

出版时间：哈尔滨

作者：杨紫陌

页数：264

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>

## <<有益健康的138种室内植物>>

### 前言

室内植物绝不仅仅是用来装饰和欣赏的，它们对于我们的生活，还有更高更深的价值层面。绿色植物可以有效净化室内的空气，吸收装修、装饰材料中释放出来的毒气，而这些毒气通常几年甚至几十年都飘浮在居室的各个角落。

而几盆小花草的力量却很神奇，与那些无色无味的有毒气体对人的危害一样，这些小花草与毒气的对抗同样是无声无息的，在静默的日日夜夜之后，新鲜、充足的氧气会充盈一室，这种变化却是可以感觉得到、触摸得着的。

绿色植物还可以食用养颜。

品尝花卉大餐，啜饮花草茶饮，在当下不仅是一种时尚，更是一种对健康生活的追求。

那些艳丽的色彩，那些亮丽的外形，那些勾人食欲的美味佳肴，都可以来自你种养的花草。

你可以在某个假日的午后，准备一场以花草为主角的下午茶盛宴，一壶菊花茶、一碟桂花糕或者还有一碗百合粥，晚上临睡前再来一个玫瑰花瓣浴，浪漫、健康、天然、保养等这些高品质生活的关键词，全然囊括在这些花花草草之间了。

绿色植物还是天然的小药箱，千万不要小看这些小花小草，如果家里人有个小伤小痛，完全可以用这些小花小草搞定。

清热解毒有金银花，安神降压有美人蕉，消炎去肿有瑞香，活血化淤有杜鹃，花草药的神奇功效也许是你想象不到的。

绿色植物还可以愉悦人的精神。

没有谁会觉得生机勃勃的绿色或是娇艳欲滴的花朵讨厌，况且有些花草自身的芳香还是天然的精神抚慰剂。

无论是平安树还是薄荷草，它们带给你的将是由内而外的放松和快乐，在这些花草的环绕下，你会由衷地觉得自己是一个幸福的人。

花草赠与我们的远比它索取的要多得多，所以，带几盆花草回家，应该是你马上要做的事。

## <<有益健康的138种室内植物>>

### 内容概要

混浊的室内空气会导致人头痛、头晕、流鼻涕、失眠、乏力、关节疼痛以及食欲减退等症状，美国称之为“病态楼宇综合征”。

这是因为在我们现代的生活中，化学有毒物质的来源越来越广泛，离我们也越来越、各种粘合剂、各种板材、各种办公桌椅、室内的装修材料，甚至电脑、打印机和各种家用电器等等，都会源源不断地释放有毒物质，从而导致“病态楼宇综合征”的发生。

植物对于净化室内空气的作用是十分明显的，这是因为我们这个地球上生命的存在，就是依赖于植物的光合作用，同时科学研究的結果也证实了植物确实具有净化空气的能力。

室内植物的种植原则是数量越多越好，同时还要采取“混合种植”的方法，因为不同的植物能吸收不同的污染物，吸收能力也不同。

一个简单的经验法则是：每10平方米的面积应当有两到三盆盆径为20~30厘米的植物。

植物不是万能的，对于保证室内空气的质量，还要利用各种效果明显的方法进行综合治理。此外，保持室内空气的流通也是十分必要的。

<<有益健康的138种室内植物>>

书籍目录

前言第一篇 植物·家园 室内摆放植物的10大好处 室内空气污染物质的8大来源 室内空气污染的6大危害 室内植物摆放的讲究 居家摆放 办公室摆放 最容易栽养的10种室内植物 你必须知道的养护植物的10个常识第二篇 净化空气的55种最佳植物 观叶类 吊兰 虎尾兰 一叶兰 龟背竹 棕竹 富贵竹 文竹 鸭跖草 PS: 植物水培的注意事项 虎耳草 吊竹梅 袖珍椰子 橡皮树 铁树 花叶芋 海桐 鹅掌柴 散尾葵 蒲葵 白鹤芋 巴西木 千年木 绿萝 常春藤 PS: 花卉市场选植物——怎样选购室内观叶植物 观花类 万寿菊 瓜叶菊 雏菊 非洲菊 金鱼草 君子兰 蝴蝶兰 米兰 大花蕙兰 含笑 蔷薇 秋海棠 仙客来 石竹 风信子 山茶 半支莲 木槿 紫藤 蜀葵 PS: 选择盆栽注意事项 多浆类 仙人掌 仙人球 金琥 龙舌兰 蟹爪兰 令箭荷花 矮生伽蓝菜 落地生根 量天尺 观果类 金橘 九里香 石榴 PS: 推荐几个室内科学摆放的“植物组合” 第三篇 药用保健的35种最佳植物 药用保健 鸡冠花 金银花 止血草 美人蕉 凤仙花 杜鹃 无花果 栀子 紫茉莉 蜡梅 白兰花 白玉兰 铃兰 大丽花 迎春花 瑞香 凌霄花 石斛花 芙蓉 昙花 PS: 家庭盆栽“小药箱” 食用养生 桂花 菊花 合欢 佛手 扶桑 兰花 百合 金雀花 牡丹 PS: 怎样制作干花 美容养颜 玫瑰 芍药 芦荟 矢车菊 月季 金盏花第四篇 愉悦精神的10种最佳植物 平安树 紫薇 鼠尾草 薰衣草 茉莉 紫罗兰 迷迭香 薄荷 香豌豆花 柠檬 PS: 7种适合老人的植物第五篇 新增28种有益健康的室内植物 波士顿蕨 合果芋 夏威夷椰子 美丽针葵 发财树 绿宝石喜林芋 冷水花 华灰莉木 孔雀竹芋 元宝树 红掌 唐菖蒲 萱草 晚香玉 银杏 蚊净香草 八仙花 银皇后 姜花 吸毒草 兔脚蕨 红背桂 黑美人 大岩桐 南洋杉 梅花 天门冬 鹿角蕨第六篇 最新流行植物速递 龙吐珠 豹纹竹芋 金钱树 鸟巢蕨 蜻蜓凤梨 宝莲灯花 春羽 天鹅绒竹芋 铁线蕨 杏叶藤附录 室内不宜摆放的15种植物 含羞草 夹竹桃 郁金香 一品红 洋绣球 夜来香 花叶万年青 水仙 滴水观音 紫荆花 曼陀罗花 黄花杜鹃 松柏 盆景 五色梅 接骨木

## <<有益健康的138种室内植物>>

### 章节摘录

插图：袖珍椰子【别名科属】又名矮生椰子、袖珍棕、矮棕；为棕榈科椰子属常绿矮灌木。

【外观形态】叶：袖珍椰子茎干直立，不分枝，叶片由顶部生出，羽状全裂，裂片为宽披针形，四季常绿，有光泽。

花：肉穗花序，雌雄异株，雄花稍直立，雌花序营养条件好时稍下垂，花为黄色呈小珠状，春季开花。

果：结小浆果，一般为橙红色或黄色。

【养护要领】水：袖珍椰子吸水力极强，需经常保持盆土湿润，但要注意浇水要等到盆土干的时候再浇，夏天除浇水要充足外，还要经常往叶面上喷水，增加空气湿度。

光：怕强光直射，即使很短的时间，也会灼伤叶片，但也不能长期放在过于阴暗的地方，让它受散光即可。

肥：不宜过多施肥，一般春、秋两季施2~3次稀薄液肥即可，肥料中氮、磷的比例以5:4为佳，这样会很好地控制袖珍椰子的高度，不致使它过高过大。

繁殖：袖珍椰子的繁殖主要用播种或分株法。

种子要随采随播，在25.C左右的温度下，约需3个月能萌发新芽，后一种方法不易成功，所以不建议使用。

【室内用途】1.袖珍椰子有“高效空气净化器”的美称，它能同时净化空气中的苯、三氯乙烯和甲醛，很适合摆放在新装修好的居室中。

2.此外，袖珍椰子还具有一定的杀菌作用。

【特别提示】1.袖珍椰子外形美观大方，可以在很多地方摆放，如客厅、书房、会议室、宾馆服务台等，既有装饰作用，增添热带风光，又可以改善空气质量。

2.袖珍椰子可以水培，用蓝色水晶玻璃瓶栽养，就仿佛置身于大海边一样。

橡皮树【别名科属】又叫印度榕、印度橡胶；是桑科榕树属常绿乔木观叶植物。

【外观形态】橡皮树树形高大粗壮，属于大型室内植物。

叶：橡皮树叶片较大，很厚，有光泽，圆形或长椭圆形，叶面为暗绿色，叶背为淡绿色，新叶刚萌发时内卷。

橡皮树不开花。

品种：常见的有金边橡皮树，叶缘为金黄色；花叶橡皮树，叶片生有许多不规则的黄白色斑块。

【养护要领】水：橡皮树喜欢高温潮湿的环境，盛夏时要注意保湿，每天浇一次水，冬季减少浇水次数，5天左右浇一次，盆土稍微干一点儿为好，这样可以安全过冬。

光：每周放在充足的阳光下晒一两天，同时注意通风。

土：1份腐叶土、1份园土和1份河沙混合，并加少量基肥。

肥：生长期每半月施一次低浓度液体肥，最好在盆土偏干时进行，这样有利于吸收。

修剪：当植株长到1米高时，需进行截顶(摘心)，促进分枝萌发，侧枝长成后，每年都要对侧枝修剪一次，2~3年后即可获得拥有完美外形的橡皮树了。

繁殖：一般用扦插法和高压枝条法。

扦插法易成活且生长快，一般于春末夏初进行，选择一年生的中部枝条作为插穗，保留三个芽，剪去下面的一个叶片，将上面两个叶子合拢，及时用草木灰涂抹伤口，并用塑料薄膜绑好，然后将插穗扦插入河沙插床，保持较高的湿度，在温暖、半阴的条件下，2~3周即可生根。

高压法也比较方便，选择二年生的枝条，先在枝条上环剥1~1.5厘米宽，再用泥炭土包在伤口周围，然后用塑料薄膜包紧，并捆扎上下两端，1~2个月后，即可将生根的枝条栽入盆中。

【室内用途】1.橡皮树能清除可吸入颗粒物的污染，对室内粉尘能起到有效的吸附作用。

2.橡皮树还能吸收空气中的一氧化碳、二氧化碳、氟化氢、甲醛等有害气体，使空气清新自然。

3.橡皮树最适合放在居室或办公室的窗边，可以阻挡室外有害粉尘的侵袭，净化空气。

【特别提示】1.橡皮树叶片肥厚而绮丽，宽大美观且有光泽，红色的顶芽状似浮云，托叶裂开后恰似红缨倒垂，颇具风韵。

## <<有益健康的138种室内植物>>

它的观赏价值较高，是著名的盆栽观叶植物。

2.橡皮树虽喜阳但又耐阴，对光线的适应性强，所以极适合室内的美化布置。

3.定期往橡皮树的叶面喷2%的啤酒溶液，可以使叶子明亮葱绿；橡皮树宽厚的叶子表面常常会落上灰尘，所以要注意清洁灰尘，用软布蘸清水擦拭即可。

铁树【别名科属】又名苏铁、凤尾蕉：是苏铁科苏铁属常绿乔木，为世界上少有的最古老的观赏常绿乔木。

【外观形态】叶：铁树为大型羽状复叶，不分枝，小叶呈线形，边缘内卷，浓绿色，有光泽。

花：在热带地区，约十年后的铁树，每年都会开花，而在温带一般不开花。

铁树花雌雄异株，雄花呈螺旋状排列，似菠萝，被生茸毛，初开时为淡黄色，成熟后变成褐色。

雌花较大，生有掌状鳞片，形状为扁平圆柱体，花期在7~8月。

果：铁树的种子是圆的，颜色鲜红，有“凤凰蛋”之称。

【养护要领】铁树生长缓慢，寿命较长，可达200年以上。

水：铁树喜欢温暖湿润，要保持盆土湿润，但不要积水，盛夏时每天浇一次水，其他季节要减少浇水量，冬天5~6天浇一次水即可。

光：喜欢阳光，也耐半阴的环境，放在明亮的散光下比较合适。

土：用腐叶土4份、园土3份、骨粉1份、河沙2份、锈铁屑200克混合配制成的培养土栽培，保证排水性好。

肥：夏季可施稀释的液体肥数次，并加入硫酸亚铁溶液，能使叶色更加浓绿。

繁殖：常用分株法，早春换盆时，将铁树挖出，切割母株旁生的小株，切割时尽量少伤茎皮，切口稍干燥后将其栽入粗沙、腐叶土各半的盆内，放在半阴处养护。

【室内用途】1.铁树可以有效吸收苯和苯的有机物，新家具、新装修的房屋中，甚至吸烟产生的烟雾中都含有苯，据测试，铁树一天可以去除香烟、人造纤维中释放的80%的苯。

有烟民的家庭一定要摆放铁树哦。

2.铁树适合放在新装修的房屋或办公大厅里，可以有效净化空气，美化环境，同时铁树又是一种吉祥植物，有很多美好的寓意。

3.另外，铁树的叶子还可做切花，配置花篮或插花，能够美化环境。

【特别提示】1.有很高的食用、药用价值：茎内富含淀粉，可供食用；种子可供药用，能治疗痢疾，有止咳、止血之效；叶为收敛药，有止血之功效；花为镇咳、镇痛药；根可用来滋养身体，近来发现还有抗癌的作用。

2.铁树果实里面有有毒物质，食用后会产生一种神经毒素，所以千万不能食用。

P35-39

## <<有益健康的138种室内植物>>

### 编辑推荐

室内植物除了具有装饰和欣赏的用途之外，还会对我们的生活有更高层次的价值。

《有益健康的138种室内植物》采用简练的语言，清晰的步骤，对138种室内常见的植物的科属、形态、养护要领等进行了描述。

尤其对这138种植物的净化空气能力，吸收甲醛能力和保健功能进行了详细的阐述，使《有益健康的138种室内植物》的实用性增强，能指导读者根据自身的实际情况，利用植物对室内环境进行精心布置。

<<有益健康的138种室内植物>>

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>