

# 《健康花草大全集》

## 图书基本信息

书名：《健康花草大全集》

13位ISBN编号：9787040313284

10位ISBN编号：7040313286

出版时间：2010-10

出版社：高等教育

作者：陈亚慧 编

页数：389

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《健康花草大全集》

## 内容概要

《健康花草大全集》从方便、实用的角度出发，针对室内花草种植，为您推荐了近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、语言通俗，相信一定能帮助您选出最适合自己家居状况的健康花草。

# 《健康花草大全集》

## 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 27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 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 榆叶梅 报春花 玉簪 牵牛花

第四篇 115种有效净化空气的健康花草 吊兰 芦荟 仙人掌 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 小叶女贞 含笑 水塔花 薄荷 太阳花 紫罗兰 米兰 一叶兰 君子兰 蟹爪兰 龙舌兰 虎尾兰 令箭荷花 昙花 扶桑花 吊竹梅 绿帝王 白鹤芋 绿巨人 万年青 花叶万年青 鸾凤玉 大丽花 元宝枫 紫露草 翡翠景天 紫叶鸭跖草 文竹 金橘 垂叶榕 无花果 孔雀竹芋 合果芋 花叶芋 蜀葵 棕竹 蒲葵 鱼尾葵 散尾葵 玉吊钟 波士顿蕨 褐斑伽蓝 鸭脚木 橡皮树 绿宝石 八宝景天 天门冬 花烛 石竹 龟背竹 绿萝 袖珍椰子 彩苞凤梨 胡颓子 海桐 发财树 香龙血树 黄杨 枸骨 贴梗海棠 仙客来 菠萝 红掌 雏菊 蜡梅 柠檬 铃兰 山楂 姬凤梨 石莲花 枇杷 白兰花 天竺葵 兰花 蝴蝶兰 迷迭香 九里香 迎春花 浙贝母 鸡冠花 凌霄花 瓜叶菊 芭蕉 百子莲 凤尾兰 番红花 素馨 金雀花 孔雀草 葱兰 风信子 景天三七

第五篇 27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 虎刺梅 含羞草 一品红 紫茉莉 苏铁 石蒜 曼陀罗 茛苳 醉鱼草 半边莲 变叶木 文殊兰 龙牙花 珊瑚樱 使君子

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

附录 养护花草必知的四大关键词 土壤 花盆 水分 肥料

## 章节摘录

用健康花草净化空气 在日常生活中。许多绿色植物皆有净化室内空气的功能，可以将我们周围的空气质量变得更好。能够减轻或除去室内环境污染对人们身体造成的损伤，是我们净化室内空气的好助手！既然如此，那么在净化空气方面，常见的绿色植物到底有何功效呢？ 第一，绿色植物有着比较强的化毒、吸收、积聚、分解及转化的功能。可以说，植物体就是一个复杂的“化工厂”，其体内有许多进行着各式各样的生理性催化、转化作用的酶系统。如果植物吸纳了自身不需要的污染物质，那么就能经由酶系统来催化、分解，有些被分解后的产物仍能作为植物自身的营养物质，而如果植物吸纳了无法经由酶系统作用的污染物质的时候，便会形成一些大分子络合物，能够减轻污染物的毒性。 第二，绿色植物能够吸收二氧化碳，释放出氧气。绿色植物通过在阳光下吸收空气里的二氧化碳及水来进行光合作用，同时释放出近乎它吸收的空气总量70%的氧气，从而使空气变得更加洁净。到了晚上，绿色植物无法进行光合作用，但会进行呼吸作用，能把氧气吸收进去，释放出二氧化碳。尽管绿色植物在晚上释放出来的二氧化碳的量较少，对人们的健康不会构成威胁，但是在卧室里晚上最好也不要摆放太多的盆栽植物。 第三，绿色植物能够吸滞粉尘。大部分植物皆有一定的吸滞粉尘的功能，但不同种类的植物其吸滞粉尘的能力强弱也不尽相同。通常来说。植物吸滞粉尘能力的强弱同植物叶片的大小、叶片表面的粗糙程度、叶面着生角度及冠形有关系。针叶树因其针状叶密集着生，而且可以分泌出油脂，所以其吸滞粉尘的能力比较强。 此外，绿色植物还有杀灭细菌、抑制细菌的作用。有关研究显示。许多植物能够分泌出杀菌素，可以在比较短的时间里将细菌、真菌和原生动物等杀死。有的还能抑制细菌的生长和繁殖，因而能够起到很好的净化空气的作用。 首先我们以金边虎尾兰为例。金边虎尾兰是一种可以使房间里的环境得到净化的观叶植物，被称作负离子制造机。经美国科学家们研究发现，金边虎尾兰能够吸收二氧化碳，且能够同时释放出氧气，增加房间内空气里的负离子浓度。如果房间内打开了电视机或电脑，那么有益于人体健康的负离子就会急速减少，而金边虎尾兰肉质茎上的气孔在白天紧闭、夜间打开，可以释放出很多负离子。在一个面积为15平方米的房间内。放置2~3盆金边虎尾兰，就可以吸收房间内超过80%的有害气体。 鸭跖草又名紫露草，为多年生的草本丛生植物。它的叶片呈青绿色，叶形纤长，花茎好似竹节，每一节会生出一片叶子，花为紫色，开在叶子的中间或者高的部位。鸭跖草可以使房间里的空气得到净化。而且其叶子和花的颜色皆十分美丽，是净化空气、装饰家居时优先选择的花草。 我们对吊兰这一绿色植物比较熟悉，它有非常强的净化空气的能力。被誉为“绿色净化器”。它可以在新陈代谢过程中把甲醛转化为糖或者氨基酸等物质，也能分解由复印机、打印机排放出来的苯。还能吸收尼古丁。有关测试显示，在24个小时之内，一盆吊兰在一个面积为8~10平方米的房间内便能将80%的有害物质杀灭，还能吸收86%的甲醛，真可以称得上是净化空气的高手！ 绿宝石在植物学上的专门名称为绿宝石喜林芋，为多年生的常绿藤本植物。有关研究表明。通过它那微微张开的叶片气孔。绿宝石每小时就能吸收4~6微克对人体有害的气体。尤其对苯有着很强的吸收能力。另外，绿宝石还能吸收三氯乙烯及甲醛，这些气体被其吸收之后，会被转化为对人体没有危害的气体排出体外，因而使空气得到净化。 下列这些我们常见的绿色植物，也都有较强的净化空气的功能。在24小时照明的环境中，芦荟能吸收1立方米空气里所含有的90%的甲醛；在一个8~10平方米的室内，一盆常春藤可吸收90%的苯；在一个约10平方米大小的室内，一盆龙舌兰就能吸收70%的苯、50%的甲醛及24%的三氯乙烯；月季可吸收较多的氯化氢、硫化氢、苯酚及乙醚等有害气体；白鹤芋则对氨气、丙酮、苯及甲醛皆有一定的吸收能力。可以说是过滤室内废气的强手。 植物能净化空气。令我们的生活不受污染的侵扰，是我们“绿色”家居环境的保护神。另外，若植物的摆放和家居环境能相互映衬、自然完美地结合在一起。还可令人心情愉快，利于身心健康，使我们的生活越来越美好。 &hellip;&hellip;

# 《健康花草大全集》

## 编辑推荐

《国民健康素养大全集：健康花草大全集》针对室内花草种植，为您推荐了近200种有效防治室内污染、净化室内空气的健康花草。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。而在书的最后，我们还会透露给您一些妙招，教您如何将“有毒”花草化毒为宝。《国民健康素养大全集：健康花草大全集》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。

# 《健康花草大全集》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)