

<<室内植物是天然的保健医生>>

图书基本信息

书名：<<室内植物是天然的保健医生>>

13位ISBN编号：9787505418752

10位ISBN编号：7505418750

出版时间：2008-8

出版时间：朝华

作者：王剑

页数：188

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>

<<室内植物是天然的保健医生>>

内容概要

任何昂贵的家具，同鲜活的室内植物相比，都会黯然失色，一个用绿色植物布置装点的居室环境会充满生机与活力，给人以美的享受。

同时，植物还可以为我们营造一个健康的室内环境。

面对严重的室内环境污染，我们不必花费大量金钱，只要在室内种植绿色植物，就可以轻松地解决这些问题。

本书以绿色植物有益人体健康为核心，道出鲜为人知的绿色植物保健功能，并提供具体的植物除污方案。

比如如何才能有效防止辐射？

乔迁新居，采用什么植物能够吸收甲醛？

到了冬天，房间里的暖气过热，导致室内干燥，哪些植物可以充当“绿色加湿器”？

这些与大家的衣食住行息息相关的问题，都能在本书中一一找到答案。

<<室内植物是天然的保健医生>>

书籍目录

第一章 让人吃惊的绿色植物 绿色植物，简单而又神奇 绿色植物可调节湿度——植物向室内蒸发100%的纯净水 绿色植物可调节温度——制冷制热 绿色植物可轻松吸收室内的二氧化碳 有效去除香烟烟雾 吊兰——能吸收空气中95%的一氧化碳和85%的甲醛 芦荟——1盆芦荟相当于9台生物清洁剂 延伸阅读：室内植物夜间是否对人体有害第二章 晚上吸收二氧化碳——仙人掌和多肉植物 仙人掌可以除去夜间的二氧化碳 仙人掌真的能吸收电脑辐射吗 小小仙人掌，吸附灰尘的能力超群 仙人掌还能补充氧气，利于睡眠 哪些仙人掌和多肉植物最好 延伸阅读：种养多肉植物的小技巧第三章 给空气补充维生素（阴离子）——虎尾兰 阴离子对人体健康影响极大，被美誉为“长寿素” 室内植物是如何制造阴离子的 虎尾兰：产生的阴离子比其他植物多30倍 不同植物产生的阴离子 延伸阅读：负氧离子与新陈代谢第四章 花草草净化室内空气 室内污染日趋严重 利用花草净化空气的注意事项 松柏——减弱噪音的最佳植物 绿萝——高效的空气净化器 常春藤——每平方米叶片可吸收1.48毫克甲醛 凤梨——有效去除室内二氧化碳 散尾葵——天然加湿器，每天可蒸发1升水 发财树——吸收毒气，释放氧气 无花果——吸收空气中的灰尘 君子兰——吸收香烟烟雾 利用植物净化空气污染时要注意的二原则 延伸阅读：室内植物会增加屋里的灰尘和细菌吗？第五章 19种有益健康的室内植物 文竹：消灭室内细菌和病毒 龟背竹：夜间吸收二氧化碳，有利于睡眠 鸡冠花：吸收放射性元素，清除有害气体 龙舌兰：吸收甲醛和苯的高手 观音竹：净化氨气和氯气的最好植物 夏威夷椰子：强有效的水气蒸发功能保持室内湿度 巴西木：三氯乙烯的克星 白掌：抑制氨气和丙酮危害的专家 垂叶榕：有效吸收甲苯、三氯乙烯和甲醛 菊花：抵御家电散发的有害气体 石竹：有效杀死有害病菌 富贵竹：改善局部环境的空气质量 万年青：吸收三氯乙烯的吉祥树 棕榈：吸收多种有害气体的热带植物 月季：吸收有害气体的“月月红” 水仙：净化空气的“凌波仙子” 蜀葵：硫化氢、二氧化硫、氟化氢的克星 苏铁：净化二氧化硫、乙烯、铅蒸汽等有害气体 丁香：吸附烟尘和有效净化氟化氢、二氧化硫等毒气 延伸阅读：水培植物的好处第六章 8种监测室内空气的绿色植物 美人蕉：能清除和监测二氧化硫、氯气等有害气体 虞美人：对有毒气体硫化氢格外敏感 杜鹃：对氨气十分敏感 秋海棠：可有效监测氮氧化物 梅花：对甲醛、氟化氢、苯和二氧化硫有监测作用 牵牛花：对二氧化硫有较强的监测能力 芍药：有效监测有害气体氟化氢 牡丹：对大气中的光、烟、雾污染很警觉 延伸阅读：室内植物养护小知识第七章 室内植物是天然的保健医生 绿色植物为什么有益健康 植物分泌杀菌素，具有安神、杀菌、镇静等作用 绿色植物能够有效缓解视觉疲劳、肩膀酸痛 紫薇、茉莉和柠檬：5分钟可杀死白喉菌、痢疾菌 绿色植物能提高孩子的注意力和情商 绿色植物可以治疗“装修综合症” 利用园艺治疗脑中风和精神分裂症 延伸阅读：园艺疗法的起源第八章 室内植物的正确选择与合理摆放 室内摆放多少植物才算合适 家里摆放植物应该注意“互补”原则 卧室内不宜摆放的植物有哪些 三类最适合在室内的绿色植物 警惕对人体有害的植物 绿色植物也需鲜花搭配 阳台上该不该摆放植物 老人、孩子室内不宜摆放的植物 准妈妈室内不宜摆放的植物 病人室内不宜摆放的植物 办公室摆放植物能提高工作效率 延伸阅读：阳台摆放植物需要注意什么？附录 室内植物不可或缺的10大理由 有效清除引发各种疾病的甲醛、苯等室内有毒物质 吸收空气中的灰尘和微生物 夏季消暑，冬季保暖加湿，让居室四季如春 减少家用电器产生的有害辐射 产生具有保健功能的阴离子 缓解视力疲劳和精神压力 安神健脑，提高工作和学习效率 减少夜间二氧化碳，补足氧气，提高睡眠质量 能有效去除香烟烟雾和油烟管 植物释放出的挥发性物质具有安神养生之功效

<<室内植物是天然的保健医生>>

章节摘录

第一章 让人吃惊的绿色植物室内植物是天然的保健医生，它们看似平常，实质上充满玄机，在它们体内，蕴含着惊人的保健功能。

那些碧绿的叶子不但可以给我们自然的感受，稳定我们的情绪，还能调节室内空气温度，吸收有毒气体。

而它们绚丽的花朵在给我们美的享受，陶冶我们情操的同时，还能消灭室内细菌，缓解我们的身体疲劳。

绿色植物，简单而又神奇随着科学技术的迅速发展，我们的生活方式发生了极大的变化。

过去人们在户外工作的时间比较长，而现在，随着无线通信、电脑网络的飞速发展，人们大部分的工作都已经能在办公桌前轻松完成，以致我们呆在室内的时间越来越长。

而室内空气质量的好坏对我们的身体健康产生重要的影响。

现代办公楼和居住房屋的豪华装修，家用电器和办公设备的大量使用，给我们带来了方便和快捷，但同时，由于大量使用非天然的合成材料，办公设备和家用电器工作所产生的电磁污染，室内通风不足等因素致使室内污染问题日趋严重，对我们的身体造成了严重危害。

为了解决这些令人头疼的问题，消除种种不良影响，我们绞尽脑汁，安装各种空调、加湿器、除菌器、空气净化器。

但是高昂的价格，麻烦的维护，明显的副作用往往让我们对这些工具的效果感到沮丧。

其实，仅仅需要在居室中科学地摆放一些植物，就可以消除潜藏在居室中危害我们健康的“不良因素”，它们可以分解有害物质，吸收有毒气体，消灭致病细菌，在居室内营造一种生机盎然，蓬勃向上的氛围。

室内植物是天然的保健医生，它们看似平常，实质上充满玄机，在它们体内，蕴含着惊人的保健功能。

那些碧绿的叶子不但可以给我们自然的感受，稳定我们的情绪，还能调节室内空气温度，吸收有毒气体。

而它们绚丽的花朵在给我们美的享受，陶冶我们情操的同时，还能消灭室内细菌，缓解我们的身体疲劳。

置身于繁忙都市的年轻白领们，可以选择素雅的吊兰置于窗前，不但可以舒缓紧张工作造成的压力，还可以去除室内超过90%以上的一氧化碳和85%以上的甲醛。

长期在电脑前工作的设计师，可以选择葱郁的柏树置于室内，不但可以享受一片绿色带来的活力，还可以减少噪音对工作的干扰。

对于困在疾病中的人，一盆美丽的茉莉，散发出淡淡的清香，不但可舒缓心情，还能抑制病菌的生长。

一盆君子兰，不但可以让居室文静雅致，还能消除香烟烟雾对家人的危害。

一株万年青，不但可以让居室生机盎然，还能改善空气，让家人神清气爽。

健康惬意的生活离不开室内植物的帮助。

植物不再是附属家居环境中可有可无的点缀，也不仅仅满足了我们对于自然的向往与亲近，带给我们自然的风韵与美感，同时也在捍卫着我们的健康，保证了我们优质的生活品质。

我们可以通过合理的摆放和科学的培育，充分发挥室内植物巨大的健康潜力，营造出一个绚丽多彩、清新自然的“伊甸园”。

绿色植物可调节湿度——植物向室内蒸发100%的纯净水水为万物之源。

世界上许多东西都可以找到它的替代品，但迄今为止，却没有一种物质可以取代水。

人体如果没有水分，生命活动也就无法进行了。

在现实生活中，我们每天出入的居室内也需要补充大量的水分，这样才能保证室内合适的湿度，人体才能保持健康。

很多人会想到利用室内加湿器来解决室内湿度问题。

然而，加湿器虽然可以缓解秋冬季节空气干燥的问题，但这并不是长久之计，因为时间一长，加湿器

<<室内植物是天然的保健医生>>

内部会滋生很多细菌，反而成为危害身体健康的因素之一。

那么到底有什么快速有效的方法，能使我们的室内环境变得更加湿润，让我们感觉到舒适呢？

很简单，你只要在室内摆放几盆绿色植物就可以了。

植物具有调节作用，能够影响室内的湿度，改善空气质量。

例如，当室外温度高达26℃的时候，放置有很多植物的室内温度一般都在21℃~22℃。

那么，室内植物是如何做到释放水分、调节室内湿度的呢？

植物学家发现，绿色植物通过根部吸收的水分，其中只有1%是用来维持自己的生命的，剩下的99%都通过蒸腾作用释放到空气中。

更让人吃惊的是，植物竟然还能充当“天然过滤器”，无论给它们浇灌什么水，植物蒸发出去的都是100%的纯净水！

室内植物正是靠蒸腾作用来调节室内湿度的。

其蒸腾作用是这样发生的——植物叶面上布满了气孔，这些气孔是气体进出叶子的门户。

当植物体内“多余”的水吸收了周围的热，即变成水蒸气，从气孔飞散到空气中去。

这种现象就叫做植物的蒸腾作用。

小贴士：如果想利用室内植物提高相对湿度，可以让植物多晒太阳；同时，好的音乐也能促进植物的蒸腾作用。

对室内湿度进行监测可以选择掌叶铁线蕨，即使在光线微弱的情况下，该植物也能很好地生长，但是在干燥的空气中其叶子会枯萎，所以必须经常浇水。

如果这种植物生长得很好，就说明室内的湿度正合适。

植物的蒸腾作用是植物通过叶片把大量的水释放出去，这样在植物体内就会产生一种向上的拉力，促使根不断地从土壤中吸收水分，这样连树梢上的叶子也能“喝”到水了。

其次，根在吸收水分的同时会把溶解在水中的养分（无机盐）一起吸收进体内来，蒸腾作用可以促进植物的根吸收更多的养分。

另外，由于植物体内的水变成水蒸气要吸收热，这样在炎热的夏天就可以降低植物体表面的温度，不致被太阳晒枯萎。

此外，叶的蒸腾作用还可以增加空气中水蒸气的含量，使周围的空气变得湿润。

所以，专家建议，在室内可以放置一些热带植物。

即使室内阳光不充足，它们也会进行良好的光合作用，而且这些植物大多蒸腾率很高。

植物学家就室内植物对温度和湿度的影响还做过一项实验，结果发现，如果在窗户朝东的位置摆放植物，其室内温度要比不摆放植物的低。

特别是冬天的时候，上午10点到下午5点，有植物的房间湿度比没有植物的房间高出20%。

这是因为叶子受到阳光照射，其温度比室内高出许多，促进了植物的蒸腾作用，使更多的水分通过植物的蒸腾作用散发到室内空气中。

小贴士：冬季大部分室内的相对湿度小于40%，这时如果拿出室内面积的2%~5%栽培绿色植物，就可以提高5%~10%的湿度。

而当植物占到室内面积的8%~10%，就可以提高20%~30%的湿度。

提高绿色植物“加湿”作用最好的办法就是给它们充足的阳光，以增强其蒸腾作用。

由此可见，有植物的地方湿度就高。

所以，室内植物是“天然的加湿器”。

然而，我们也要注意一点，不同的室内植物对房间湿度的影响也有差异。

比如，在两个分别放置巴西木与放置鹅掌藤的房间，经过比较就很容易发现，摆放巴西木的房间湿度要高。

居室保湿能手——花叶芋如果想用植物来增加室内的空气湿度，那么你可以选择一些大叶片的植物，植物的叶片大，通过蒸腾作用蒸发的水分就比较多，借此来调解室内的湿度。

花叶芋是调节室内空气湿度的高手，而且由于花叶芋叶片色彩斑斓、丰富，似高明的画师彩绘而成，是室内盆栽观赏叶类的上品，也是一种很好的装饰品，让你在享受湿润清新的空气的同时，也能感受到蓬勃的生机和些许的艺术美感。

<<室内植物是天然的保健医生>>

花叶芋又名彩叶芋、两色芋等，属于天南星科花叶芋属，为多年生草本植物。

原产于西印度群岛及巴西。

喜凉爽湿润气候，生长适宜温度为20 ~ 28 ，极不耐寒，块茎冬季休眠要在15 以上才能安全越冬。

忌阳光曝晒，在疏阴或蔽荫条件下才能生长良好。

不耐盐碱和瘠薄，要求肥沃、疏松的腐殖质土壤。

在养护过程中，以下几点尤其重要：温度：不耐寒，生长适温为25 ~ 30 ，最低不可低于15 ，气温22 时块茎抽芽长叶，降至12 时，叶片枯黄。

光线：喜阳光，但不宜过分强烈。

如光线不足，会导致花叶芋叶彩斑变暗，叶徒长而显软弱。

水分：喜水湿环境。

春夏两季需大量浇水。

肥料：生长期每周施肥1次，氮、磷、钾搭配施用，以氮肥为主。

土壤：花叶芋对于土壤的要求为疏松、肥沃、排水良好。

花叶芋为新近流行的室内观叶植物，叶片色彩斑斓；绚丽非凡。

小型盆栽可置于矮几或桌面上，用白色塑料套盆或白瓷套盆更显高雅。

温馨提示：注意秋冬季节室内的相对湿度通常不到30%，为了保证植物的健康生长，同时还需要相应提高室内的相对湿度。

所以，要注意定期给植物浇水，这样植物才会根据周围相对湿度调节自身的蒸腾强度来发挥加湿器的作用。

绿色植物可调节温度——制冷制热我们经常说：“大树底下好乘凉。

”此话不假，夏日炎炎，几盆室内植物摆在家里，可以像空调一样制冷。

而到了隆冬季节，室内摆放几盆植物，又可以像空调一样加温。

美观是室内植物给人的第一印象。

然而，在室内摆放植物绝不仅仅是为了观赏，植物同时还具有调节室内温度、制冷制热的功能，这一点往往被大多数人所忽视。

环保人员曾举过这样一个例子，如果在一公顷土地上种植绿树，那么这块绿地一昼夜蒸发的水的调温效果相当于500台空调连续工作20小时的效果。

如果一个城市中有许多林荫大道，就像一条条保温性能良好的“湿气输送管道”，能使这个城市温度趋于均衡。

与空调相比，室内植物具有下面5大优势：一、室内植物是最天然的空气净化机，没有任何污染；二、与机器设备比起来，室内植物没有能源消耗；三、室内植物具有自我清洁、净化功能，不需要经常擦拭；四、空调挪动和安装不便，而室内植物可随时变换位置；五、室内植物还具有装饰、调节湿度，以及其他保健功能。

枝叶繁茂的绿色植物在吸收养分的同时，还在光合作用和蒸腾作用过程中释放出大量的水分，对周边的环境起到制冷制热的作用。

我们往往因为贪图一时的舒服和惬意，按下空调遥控器，以为室内温度就完全掌控在你的手里，殊不知，空调对人体的危害，已经大大超出它能给你带来的舒适感觉。

据科学家研究发现，由于空调过多地吸附阴离子，导致屋子里的阳离子越来越多，从而导致阴、阳离子失调，人的大脑神经系统也跟着紊乱失衡。

空气里含有的阴离子，能作用于人的中枢神经系统，缓解大脑疲劳。

但空调消耗了大量的阴离子，破坏了阴离子的这一保健功能。

而阳离子却对人体几乎有百害无一利，空调所源源不断制造的阳离子，可以称得上人体的致命“杀手”。

不仅如此，夏天由于空调产生的冷气会刺激血管急剧收缩，血液流通不畅，导致关节受损、受冷、疼痛，出现像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等病症。

空调冷气虽然能使房屋里的温度降低，但同时也会让空气干燥、湿度降低，这无疑会对人们眼、鼻的

<<室内植物是天然的保健医生>>

黏膜造成不利影响，从而引发很多呼吸道疾病，损害人体健康。

因此，靠空调改变室内温度并不是权宜之计，其实完全可以用室内植物来代替空调。

即使房间里安装了空调，也可以多摆放几盆室内植物。

这样不仅可以舒缓室内的干燥，而且还能让整个室内环境变得更自然、更和谐。

绿色植物可轻松吸收室内的二氧化碳人一天几乎有90%的时间是在室内度过的。

可想而知，在人员比较多的家庭或者单位，其室内空气中的二氧化碳含量会有多高。

研究发现，过量的二氧化碳会对人体造成巨大的伤害，会刺激人的呼吸中枢，导致呼吸急促。

而随着吸入量增加，还会引起头痛、神智不清等症状。

我们平时感觉不到，是因为二氧化碳本身没有毒性，但当空气中的二氧化碳超过正常含量时，就会对人体产生有害的影响。

那么，有什么更可靠、更简捷、更天然的方法可以解决室内二氧化碳过量的问题呢？

其实方法很简单，同室外栽种植物的原理一样，我们也可以在室内养殖几盆植物来减少二氧化碳过多对我们身体造成的损害！

因为植物会进行光合作用。

在光合作用过程中，被称为“绿色工厂”的植物叶片，能在它的精密“车间”内把空气中的二氧化碳，转化为人体呼吸所必须的氧气。

绿色植物为了汲取养分，会利用空气中的二氧化碳、阳光和泥土中的水分及矿物质来为自己制造“食物”，整个过程就是所谓的“光合作用”。

在阳光的照射下，绿叶中具有神奇功效的叶绿素，能够吸收空气中的二氧化碳，使它和水分化合，形成各种各样的有机物，比如葡萄糖、淀粉等，这些有机物是植物生长必需的原料。

另外，氧气也会在这个过程中大量生成。

在光合作用的过程中，更让人惊讶的是，绿色植物“吞吃”二氧化碳的胃口大得惊人。

在形成1克葡萄糖的同时，就需要消耗2500升空气中所含的二氧化碳。

所以，二氧化碳对植物来说，简直就是炙手可热的“超级营养物”了。

针对绿色植物的这个特别功能，专家提出在10平方米的室内，若有两盆绿色植物，如凤梨、芦荟、仙人掌等，就能吸尽一个人排出的全部二氧化碳。

但要注意的是，由于植物叶子的气孔闭合受各种因素的影响，所以不同植物进行光合作用的模式也有差异。

比如大部分植物会在白天打开气孔进行光合作用，但是到了晚上就会停止；而像仙人掌类的多肉植物却可以在晚上吸收二氧化碳，放出氧气，所以很多人会选择在卧室内放置几盆仙人掌，以供应夜间的氧气需求量。

有效去除香烟烟雾吸一口烟，喷出的烟雾含有40亿粒微尘、数百种化合物，其中包括几十种有毒物和致癌物。

可以说吸烟简直就是影响全家健康的行为，家庭中如有一人吸烟，那么这一家中的男女老少都会受到伤害，特别是孩子和孕妇，受到伤害的程度更深。

在屋子里吸烟，会造成空气污浊，使人感到胸闷、憋气、呼吸不畅、精神倦怠，甚至头疼、头昏，从而降低对疾病的抵抗力和影响工作效率。

以上种种问题无论是对个人健康，还是对家庭和谐来说都是很棘手的问题，平时我们虽然可以通过开窗户或者喷洒清新剂来改善室内空气，但这些都是治标不治本的方法，那么到底有什么办法可以轻松解决这一难题呢？

<<室内植物是天然的保健医生>>

编辑推荐

《室内植物是天然的保健医生》由朝华出版社出版。

芦荟：一盆芦荟相当于九台生物空气清洁器，吊兰：能吸收空气中95%的一氧化碳和85%的甲醛，发财树：强力吸收室内的一氧化碳和二氧化碳19种有益健康的绿色植物、8种检测室内空气污染的绿色植物、室内绿色植物不可或缺的10大理由。

绿色植物可以调节温度制冷制热、绿色植物还可以有效减少家用电器产生的有害辐射、绿色植物更是去除室内香烟烟雾的高手。

<<室内植物是天然的保健医生>>

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>