

珠三角地区常见嗅觉类保健型园林植物种类简介

杨金凤, 刘念, 韦松林

(仲恺农业工程学院, 广东 广州 510220)

摘要: 现简述保健植物的相关概念, 重点介绍珠三角地区常见嗅觉类保健园林植物的种类及其保健功效, 旨在为建设保健型园林植物景观提供参考。

关键词: 嗅觉类; 保健型园林植物; 简介; 珠三角

中图分类号: TU 986.5 **文献标识码:** B **文章编号:** 1001-0009(2011)05-0123-04

健康景观和保健园林的兴起, 意味着保健型植物的研究和应用也变得日趋重要。植物是园林景观与居住环境中一个重要的元素, 不仅能改善相应地区的绿化条件和环境质量, 还能对人类提供休闲、娱乐的场所, 最为重要的是部分植物散发出的气体具有健身益体的功效。园林保健植物很早就西方国家广泛应用, 但是没有进行系统阐述; 园林保健植物对人类的健康功效在 20 世纪 80 年代于上海某一自然疗养院中得到充分证实和应用。岭南地区保健型植物资源种类丰富, 品种多样, 具有很大的挖掘潜力和园林应用前景。

根据初步调查统计, 在珠三角地区, 常见的嗅觉类保健型园林植物有 19 科 27 属 31 种。

1 相关概念

1.1 保健植物

保健植物是指对人体健康有着某些特殊保健功效的一类植物, 它们大多含有抗菌素和具抗病毒作用的化学物质, 除可造成各种保健品外, 还可以散发很多气体, 这些气体通过人的呼吸系统或皮肤毛孔进入人体后能起到防病、强身益寿的作用^[1]。

1.2 药用观赏植物

药用植物是指在医疗、诊断、保健、预防疾病以及在其它方面具有药用价值的植物^[2]。其植株的全部或部分供药用或作为制药工业的原料。药用观赏植物就是既可药用又具有较高的观赏价值的园林绿化植物^[3]。

1.3 观赏型芳香植物

芳香植物是指含有挥发性芳香油, 具有芳香气味的植物^[4]。该类植物含有的香气成分可以作为精油被提

取出来, 配制成天然香精、香料, 用于医药、食品加工、化妆品等各个行业中。观赏型芳香植物即具有观赏价值的用于园林绿化的芳香植物。

1.4 保健型园林植物

保健型园林植物是城市园林中具有很强观赏价值、在栽植地能创造美好景观、同时对人类身心健康有益的植物。这类植物具有防病、治疗、抑制或缓解疾病的作用, 对人的身心健康起到直接或间接的保护作用^[5]。根据目前的研究, 对保健植物的分类多是根据人类器官对保健植物所产生的不同心理、生理感受, 分为视觉类、听觉类、嗅觉类、触觉类、味觉类 5 种类型。还有根据植物医疗功效分为杀菌抑菌类、调节神经类和辅助心血管类; 根据适宜年龄分为幼年适宜型、成年适宜型、老年适宜型和特殊群体适宜型^[6]; 根据生物学特性可以分为草本、木本、藤本; 根据生态学特性又可分为阴性、阳性、旱生、水生^[7]。

2 嗅觉类保健型园林植物

这类保健型园林植物是根据一些园林植物能依靠活体植物的整个植株或部分器官在自然状态下释放多种含有化学物质的气体(如杀菌素、抗生素、具有药理作用的芳香萜烯类气体等, 这些物质通过呼吸系统进入人体, 从而起到防病、强身、益寿的作用)而定义的。有些植物的气味具有很强的驱虫功效; 有些植物的气味具有抗菌灭菌作用; 有些植物的气味可以改善人的食欲、调节情绪; 如松科、木兰科、忍冬科、桑科、桃金娘科等许多植物散发的气体对结核菌有抑制作用。

这类植物又区别于芳香植物, 是指其散发的气体有益于身心健康, 可以是芳香型也可以是非芳香型。嗅觉类保健生态群落, 前景广阔, 正越来越多地为人类开发利用。

根据其挥发物质有无香味可以分为芳香植物和非芳香植物。

2.1 芳香类保健植物

第一作者简介: 杨金凤(1984), 女, 山东聊城人, 在读硕士, 研究方向为保健型园林植物。

通讯作者: 刘念(1957), 男, 硕士, 教授, 博士生导师, 研究方向姜科植物种植资源与应用, 现主要从事园林植物教学与科研工作。

收稿日期: 2010-12-23

芳香类保健植物就是指通过挥发性芳香油对人体产生保健作用的芳香植物。香味疗法古已有之,素有花香袭人治百病之说。民间也有“常在花间走,活到九十九”的养生保健谚语。人类很早就注意到了“香味”作用。我国传统医学有“芳香开窍”之论,曾有“香佩疗法”,

近代国外也出现“香花诊室”,其机理源于芳香性植物“通经走络,开窍透骨”之功效,近代不少学者也研究得出不少芳香性植物的挥发物质具有较高的药用价值,可以提神醒脑、平和心绪。

表 1 芳香类常见保健型园林植物

| 序号 | 种名 | 科属 | 保健功效 |
|----|--|---------------|---|
| 1 | 白兰 <i>Michelia Alba</i> | 木兰科 白兰属 | 香气含有芳樟醇、苯乙醇、甲基丁香酚等成分,有抑菌作用,能清新空气,加快人体血液循环,调节心理和大脑神经,并对呼吸系统、心血管系统、抗肿瘤有保健作用。表现为提神清脑、消除疲劳,促进安眠,有助于消除紧张和视力疲劳,使人体处于放松状态。 ^[6, 9, 11-12, 15] |
| 2 | 黄兰 <i>Michelia Champaca</i> | 木兰科 白兰属 | 对呼吸系统有保健作用,同时有抗肿瘤作用,含有较多抗菌活性成分。 ^[8, 9] |
| 3 | 含笑 <i>Michelia figo</i> | 木兰科 白兰属 | 其挥发物质对呼吸系统、心血管系统有保健作用,有助于止咳、化痰,对支气管炎甚至哮喘等呼吸疾病有预防及治疗作用;对减轻心脏负荷、舒张心血管、预防动脉硬化等常见疾病,有良好效果。有抗肿瘤作用,其挥发物质对于全身的某些癌症有很好的预防、治疗作用,含有较多抗菌活性成分,有安神功效。可以吸收有害气体,并具有吸收光化学烟雾、防尘降噪的能力。 ^[4, 8, 9, 12, 15] |
| 4 | 香樟 <i>Cinnamomum camphora</i> | 樟科 樟属 | 樟树枝叶均有樟脑味,每当春季开花其香更甚,樟树散发芳香性挥发油类含有多种有机物,可以避臭驱蚊,能帮助人们祛风行气、祛风湿、止疼痛、暖肠胃,促使胃部舒适,有通窍、止疼、辟秽等疗效,可杀灭结核、霍乱、赤痢、伤寒、白喉等病原体。 ^[8, 11-12, 14, 15] |
| 5 | 红千层 <i>Callistemon rigidus</i> | 桃金娘科 红千层属 | 对心血管系统有保健作用 ^[9] 。挥发物质对减轻心脏负荷、舒张心血管、预防动脉硬化等常见疾病,有良好效果。含有较多抗菌活性成分,有助于止咳、化痰,对支气管炎甚至哮喘等呼吸疾病有预防及治疗作用。 |
| 6 | 白千层 <i>Melaleuca leucadendra</i> | 桃金娘科 白千层属 | 所含的桉油醇对于预防、治疗胃肠道炎症有良好的作用。 ^[9] |
| 7 | 九里香 <i>Murraya exotica</i> | 芸香科 九里香属 | 含有较多抗菌活性成分,对镇定、镇痛、缓和情绪等神经紧张疾病有良好作用,特别适合用于调节现代紧张生活给人们带来的紧张与压力。 |
| 8 | 桂花 <i>Osmanthus fragrans</i> | 木犀科 木犀属 | 沁人心脾的桂花香,有助于消除疲劳,还能抗菌消炎,抑制结核、肺炎球菌、葡萄球菌的生长繁殖,可解郁避秽,对某些狂躁型精神病患者有一定疗效。对气管炎患者有化痰、止咳、平喘的功效。叶片上的纤毛,滞尘效果也很好。每年4月下旬,是桂花生长的季节,抑菌效果最好。 ^[4, 8, 10, 12] |
| 9 | 茉莉 <i>Jasminum sambac</i> | 木犀科 素馨属 | 解热镇痛,香气能刺激大脑,其兴奋功能强于咖啡。茉莉花芳香化浊,有助开窍,其气味能减轻头晕目眩、头痛鼻塞等症等等。茉莉花香,可使工作人员失误降低1/3。可以舒缓情绪,振奋精神,缓解压抑,使思想清晰、思维敏捷,具有醒脑益智之功效。 ^[4, 6, 11-12, 15] |
| 10 | 海桐 <i>Pittosporum tobira</i> | 海桐科 海桐属 | 花时香气袭人,对呼吸系统有保健作用,有助于止咳、化痰,对支气管炎甚至哮喘等呼吸疾病有预防及治疗;对二氧化硫等有毒气体有较强的抗性。 |
| 11 | 迷迭香 <i>Rosmarinus officinalis</i> | 唇形科 迷迭香属 | 对气喘病人有平缓舒适的作用,并对神经性心跳、胀气、腹疼等症状有较好的疗效。 ^[11, 13] |
| 12 | 薄荷 <i>Menthae haplocalyx</i> | 唇形科 薄荷属 | 全株有强烈的薄荷香气,辛凉气香,清热解表,祛风消肿,止痒,亦可驱蚊逐蝇,安神镇静,祛痰止咳。使思想清晰,思维敏捷,具有醒脑益智之功效。 ^[4, 11-12] |
| 13 | 香叶天竺葵 <i>Pelargonium graveolens</i> | 牻牛儿苗科 天竺葵属 | 可舒张气管平滑肌,具有平喘、镇定安神、消除疲劳和催睡的功效,有抗肿瘤的作用,能够有效吸附灰尘,对所释放的气体具有杀菌作用。 ^[4, 6, 12-13] |
| 14 | 金银花 <i>Lonicera japonica</i> | 忍冬科 忍冬属 | 香味可使高血压的病人血压下降,促进心血管系统循环,具有类似心血管保健药物的作用,而且能够释放大量的有益负离子,促进人体新陈代谢。 ^[6, 10, 12] |
| 15 | 玫瑰 <i>Rosarugosa</i> | 蔷薇科 蔷薇属 | 含有香茅醇、芳樟醇等,让咽痛、扁桃体的病人闻之有舒服感觉,对病情好转亦有裨益,花香使人镇静。 ^[4, 10-12] |
| 16 | 薰衣草 <i>Lavandula angustifolia</i> | 唇形科 薰衣草属 | 可驱蚊逐蝇、抗菌消炎和防腐,亦可控制神经性心跳,有镇定的作用。测试发现,在薰衣草香气中工作的电脑操作人员,击键差错可减少20%。 ^[4, 6, 11, 15] |
| 17 | 柠檬 <i>Citrus limon</i> | 芸香科 柑橘属 | 释放气体有杀菌作用,并能舒缓情绪,振奋精神,缓解压抑。据测试,电脑操作人员在柠檬香气中,击键差错能减少一半。 ^[6, 11, 13] |
| 18 | 梔子 <i>Gardenia jasminoides</i> | 茜草科 梔子属 | 花香清新宜人,对肝胆疾病有一定的辅助疗效,舒缓情绪,振奋精神,缓解压抑。 ^[11-13] |
| 19 | 菊花 <i>Chrysanthemum</i> | 菊科 菊属 | 菊花含有龙脑、菊花内酯等芳香物质,被人吸入后,能改善头痛、感冒和视力模糊等症状。菊花的香味还可以使高血压病人血压下降,还有使思想清晰、思维敏捷,具有醒脑益智之功效。 ^[6, 10, 11, 14] |
| 20 | 米仔兰 <i>Aglaia odorata</i> | 楝科 米仔兰属 | 驱除蚊蝇,防止疟疾传播。 ^[11] |

表 2

非芳香类常见保健型园林植物

| 序号 | 种名 | 科属 | 保健功效 |
|----|--|--------------|---|
| 1 | 湿地松 <i>Pinus elliottii</i> | 松科 松属 | 有祛风燥湿、舒筋活络等作用, 对于关节痛、转筋痉挛、脚气痿软等疾病有一定助益。松类植物能挥发胡萝卜素、松油脂、VC, 人们练功时三节活动、九窍俱开、气脉气血循环旺盛 吸入这些物质能疏通经络, 增强器官的生化功能 从而起到辅助治疗、养生保健的作用 ^[6,8-15] |
| 2 | 马尾松 <i>P. massoniana</i> | | |
| 3 | 侧柏 <i>Platycladus orientalis</i> | 柏科 侧柏属 | 柏树发出的气体其主要成分为松萜、柠檬萜 这些天然物质不仅能杀灭细菌、病毒, 净化空气, 而且具有松弛精神、稳定情绪、清热解暑、燥湿杀虫的作用, 可祛病抗邪, 培养人体正气。人们吸入柏树的味道后, 可使血压下降, 大脑血流量减少, 抑郁情绪得到缓解。有些国家开展森林疗法, 让癌症病人到柏树林中去休闲娱乐, 多数患者精神状态改善, 有的还消除了化疗引起的恶心呕吐反应 ^[8-12,14-5] |
| 4 | 竹柏 <i>Nageia nagi</i> | 罗汉松科 竹柏属 | 在罗汉松、竹柏等植物前锻炼, 会有安神凉血、舒筋活络、消肿、温中行气等功效 因为这些植物的叶子中含有挥发油及柏类苦味素、茴香酮、树脂等 ^[6,8,14-15] |
| 5 | 罗汉松 <i>Podocarpus macro-phyllus</i> | 罗汉松科 罗汉松属 | |
| 6 | 构树 <i>Broussonetia papyrifera</i> | 桑科 构属 | 构树散发的气体, 对肝肾有益 ^[8] , 并且乳液、根皮、树皮、叶、果实及种子可以入药 |
| 7 | 桑树 <i>Morus alba</i> | 桑科 桑属 | 桑树散发的气体祛风清热、补肝、益肾, 桑葚是食疗的佳品。又可入药 具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效。同时对硫化氢、二氧化氮抗性强, 对其它有毒气体也有一定的抗性 |
| 8 | 喜树 <i>Camptotheca acuminata</i> | 珙桐科 喜树属 | 产生的气体有防癌作用, 可抑制癌细胞生长等 ^[8] |
| 9 | 人心果 <i>Manilkara zapota</i> | 山榄科 人心果属 | 对心血管系统有保健作用 ^[9] 。挥发物质对减轻心脏负荷、舒张心血管、预防血管硬化等常见疾病, 有良好效果 |
| 10 | 枇杷 <i>Eriobotrya japonica</i> | 蔷薇科 枇杷属 | 枇杷树的叶、花散发的气体能止咳、治哮喘, 其果、叶煎水加蜂蜜能治风寒咳嗽等 ^[8] |
| 11 | 鹅掌藤 <i>Scheffera arboricola</i> | 五加科 鸭脚木属 | 对心血管系统有保健作用, 对中枢神经系统有保健作用 ^[9] |

花香疗法已经引起了世界各国的重视, 俄罗斯、美国、日本已有香花医院。在香花医院里治疗不靠昂贵的设备和药物, 靠的是四季开放的鲜花。不同的香气以及香味的浓淡, 能引起人们不同的感受, 从而产生不同的疗效。如木兰科、桃金娘科、芸香科等很多植物都是芳香类植物, 散发的气体有益身心健康(表 1)。

2.2 非芳香类保健植物

非芳香类保健植物通过其它的挥发物质如萜烯类物质对人体产生保健作用, 如松柏类。清晨或者傍晚, 人们面对绿色植物, 能够感觉到自然放松、呼吸顺畅。如果面对某些特定的植物进行呼吸, 则具有一定的保健作用, 园林植物有调节空气负离子浓度的作用, 许多人都喜欢在树林环境中健身, 松柏类等植物能会发出有益物质, 具有提神、醒脑、舒筋、活血的功效。据测试, 1 m² 松柏一昼夜可挥发 300 g 杀菌素。松柏科植物枝叶的气味, 对结核病等细菌有防治作用^[5](表 2)。

2.3 常见嗅觉类保健型园林植物简介

按上述的分类, 以表 1 和表 2 的形式对珠三角地区常见嗅觉类保健型园林植物作简要介绍, 希望能为今后的保健型园林建设提供有益参考。

参考文献

[1] 陈立军. 保健型园林营造探讨[J]. 邵阳学院学报, 2004(4): 108-109, 114.

[2] 李景华. 东北城市园林中的药用园林植物[D]. 哈尔滨: 东北林业大学, 2007.

[3] 李鹰, 林魁, 林清. 药用观赏植物在园林绿化中的应用[J]. 台湾农业探索, 2008(3): 62-64.

[4] 刘志强, 刘士敏. 芳香疗法在园林中的应用研究[J]. 辽宁林业科技, 2006(4): 52-54.

[5] 贾平, 王广生, 黄泽飞, 等. 观赏型保健植物在园林设计中的应用[J]. 中国农学通报, 2009, 25(12): 177-180.

[6] 易文芳, 马静茹, 龙昱, 等. 保健植物分类及在城市园林中的应用[J]. 现代农业科学, 2009, 16(3): 124-126.

[7] 任全进, 于金平, 任建灵. 江苏药用保健地被植物及其在园林绿地中的应用[J]. 中国园林, 2009(7): 24-27.

[8] 陈冬福. 保健型园林住区的构建[EB/OL]. <http://www.hml60.com/2010514/1151864.htm>.

[9] 黄明钢. 花草有芬芳余香能保健[N]. 深圳商报, 2007-08-31.

[10] 陈春贵, 陈亮明, 殷丽华. 大力倡导保健植物在园林中的应用[J]. 江南林业科技, 2007(2): 58-60.

[11] 牛泽慧. 保健型园林规划设计理论与实践[D]. 北京: 中国农业大学, 2006.

[12] 殷丽华, 陈春贵, 姚忠勇. 居住区绿化保健植物的合理利用[J]. 江苏林业科技, 2005, 32(4): 50-53.

水仙的栽培习性与雕刻水养技术

李银华

(河北政法职业学院 园林系 河北 石家庄 050061)

中图分类号:S 682.2⁺1 文献标识码:B 文章编号:1001-0009(2011)05-0126-03

水仙株丛低矮清秀,叶姿秀美,花型奇特,花色淡雅,花香浓郁,清香远溢,亭亭玉立水中,被冠有“凌波仙子”雅号。在百花凋零的北方严冬,特别是在元旦、春节等喜庆之日能为人们带来一片春意,为家居生活增光添彩,深受人们喜爱。

水仙既适宜室内案头、窗台盆栽点缀,又能水养观赏;也可作为园林花坛、花镜的材料;或作为很好的地被花卉在疏林下、草坪上片植或丛植。

1 形态特征

水仙为石蒜科水仙属多年生草本球根花卉。别名凌波仙子、玉玲珑、金银台等,是我国传统名花,地下部分具肥大的鳞茎(又称水仙花头),多数为球形或卵圆形,外被棕褐色或褐黄色皮膜,鳞茎基部两侧常有1~3个大小不等的小鳞茎球(又称子球或侧球)。水仙的根系着生在鳞茎的底部,为肉质、白色圆柱状不定根,嫩脆易折,断后不能再生。水仙的叶从鳞茎球中抽出,一般

长30~50 cm,叶柄呈带状、线状或近圆柱状,挺拔直立,多数排成互生二列状,绿色或灰绿色。花葶从叶丛中抽出,直立或略高于叶片,圆筒状或扁圆筒状,中空,高20~80 cm。花单生或多朵呈伞形花序着生于花葶顶端,具膜质总苞,苞内一般有4~8个花朵,白色、黄色或晕红色,侧向或下垂,花被片6,基部连合成不同深浅的筒状,中央有杯状或喇叭状副冠。

2 主要栽培品种(系)

2.1 常见品种

2.1.1 喇叭水仙 别名洋水仙或漏斗水仙,鳞茎球形,叶扁平线形,灰绿色,叶端圆钝;花单生,黄色、淡黄色或花被片纯白色,副冠鲜黄色,副冠与花被片等长或稍长,钟形或喇叭形,边缘具不规则齿和皱褶;花期3~4月。

2.1.2 中国水仙 别名水仙花、金盏银台。为多花水仙,鳞茎卵状至广卵状球形,叶狭长带状,每葶着花3~11朵,通常4~6朵呈伞房花序,花白色,副冠高脚碟状,花期1~2月。

2.1.3 红口水仙 别名口红水仙。鳞茎卵形,叶4枚,线形,花单生或少数1葶2花,花被片纯白色,副冠浅杯状,黄色或白色,边缘波状皱褶,带红色;花期4~5月。

2.1.4 明星水仙 别名橙黄水仙。是喇叭水仙与红口

作者简介:李银华(1969),女,硕士,副教授,现主要从事园林植物栽培与养护的教学和科研工作。

收稿日期:2010-12-14

[13] 马荣全.植物气味与保健[J].化石,1997(2):23-25.

[14] 孙明,李萍,吕晋慧,等.芳香植物的功能及园林应用[J].园林绿化,2007(5):46-47.

[15] 祁云枝,谢天寿,杜勇军.养生保健型生态群落落在城市园林中的构建[J].中国园林,2003(10):31-33.

Introduction of Common Healthcare Garden Plants of Olfactory Type in the Area of Pearl River

YANG Jin-feng, LIU Nian, WEI Song-lin

(Zhongkai University of Agricultural and Engineering, Guangzhou, Guangdong 510225)

Abstract: Some concepts about healthcare garden plants were introduced. The common healthcare garden plants of olfactory type and their healthcare characteristic in the area of Pearl River were introduced. It is hoped that these introductions were good reference value for building the healthcare landscape.

Key words: olfactory type; healthcare garden plants; introduction; area of pearl river