



每天睡不好 养盆助眠花轻松到天亮

在家里养几盆花草,可以净化空气,美化家居环境,让人心旷神怡。如果你晚上睡眠不好,那就在卧室里养这5种“助眠花”吧,净化夜间空气,一觉睡到大天亮。

■ 吴笑文/整理

迷迭香

别以为迷迭香只是西方的香草,其实它在我国的历史也非常悠久,曹植就曾写过一首诗《迷迭香赋》来称赞这种香草。

枝叶能散发出清甜的松木味香气,主要成分为鼠尾草酸、鼠尾草酚、迷迭香酚、熊果酸、迷迭香酸等成分。不仅有消毒杀菌的作用,还能缓解大脑疲劳,提高记忆力,减轻头痛症状。对宿醉、紧张性头痛引起的失眠有舒缓作用。

养护要点 迷迭香对土的要求不高,普通的园土也可种植。非常喜欢阳光,种植环境最好能做到全日照。生长最适宜温度在20~30℃,耐寒性不错,冬季可耐-5℃的低温。迷迭香耐贫瘠土壤,平时很少需要施肥,生长快速时每月施一次薄肥即可。



薰衣草

薰衣草又名香水植物、灵香草,是唇形科薰衣草属的一种芳香草本植物,能开出紫色的穗状花序,非常好看。这种植物自古就广泛使用于医疗上。它独有的气味可以平静心情,缓解神经,怡情养性,具有促进睡眠的神奇功效。所以它是改善睡眠以及抗压的好帮手。

薰衣草的花朵和叶子都可以散发香气,所以即使不在花期,薰衣草也依然有助眠效果。

养护要点 薰衣草适合中性的富含硅钙质的砂质土壤。不喜阴湿,一定要给予充足的光照。最适宜其生长的温度为15~30℃,最高可耐40℃左右,最低可耐零下20~37℃的低温。耐干旱,怕积水,要等盆土干了才能浇水。



仙人掌类植物

仙人掌、仙人球、仙人鞭等等品种都属于仙人掌科植物,大多原生于沙漠或高原。白天阳光干旱炎热,为防止水分流失,这些植物会关闭表面的气孔,把氧气存储在体内。等到较为凉爽的夜晚,仙人掌才会打开气孔,把氧气释放出来。所以在卧室种植仙人掌,可以提高夜晚室内的氧气含量,起到助眠的效果。

仙人掌类的植物都有刺,不要放在婴儿房,以免孩子受伤。

养护要点 仙人掌类植物喜干耐旱,喜欢生于排水良好的沙质土壤。最适宜生长温度为20℃~35℃,20℃以下生长缓慢,十分怕冷,10℃以下基本停止生长,0℃以下会被冻死。夏季是生长期也是盛花期,需要每月给它追加少量肥料。



吊兰



吊兰应该是大家最熟悉的一种植物了,大部分的家庭都有养它。现在市面上能见到很多吊兰品种,比如金边吊兰、银边吊兰、彩叶吊兰、金心吊兰等等。无论哪一种吊兰的耐阴性都很好,日常打理起来非常简单。

吊兰有很好的加湿、净化空气的效果,特别适合封闭的卧室环境。它能吸收空气中的甲醛、苯、一氧化碳,是一种很好的植物“空气净化器”,有助于我们安眠。

养护要点 吊兰耐阴,喜欢温暖湿润的环境,喜欢排水良好、疏松的砂质土壤。适宜温度为15~25℃,越冬温度为0℃。吊兰根系发达,需要每1~2年换1次盆。

虎尾兰



虎尾兰的叶子细长,尾尖,像一把坚挺直立的宝剑插在土中,表面布满斑纹好似老虎皮毛,故被称为“虎皮兰”。这种植物是出了名的耐旱,一月浇水1~2次就可以了,平时几乎不用怎么打理就能养好。

虎尾兰的叶子上有很多肉眼看不到的小孔,主要是为了帮助虎皮兰进行气体交换,这些小孔在夜间会释放氧气,提高卧室含氧量,辅助睡眠。

养护要点 虎尾兰的日常养护非常简单,养花新手却容易养死。虎尾兰喜光照又耐半阴,适宜的生长温度为20~30℃。特别耐干旱,必须等到土壤完全干透再浇水。炎热的夏季适当遮阴;冬天低于10℃时,就要搬回室内保温养护。

百合花开自清欢

■ 黎洁

不知从何年开始,百合花就在我的小花园里落户了。在姹紫嫣红的百花园里,百合花最为清新脱俗。这就是百合给人的印象。

百合花也称山丹,是百合科百合属多年生球根草本植物。它的地下鳞茎由近百块鳞片抱合组成,古人将其喻为“百年好合”“百事合意”,故名之为“百合”。它的植株挺立,叶如翠竹,沿茎轮生,花色洁白如玉,形状像喇叭,姿态端庄淡雅,优美可人,花中散发出隐隐的幽香,被人誉为“云裳仙子”。

百合生长在温带地区,它喜温向阳,是充满朝气之花。它花瓣质地厚而有光泽,花姿雅致,鳞茎亭亭玉立,宛若一位古典美女清新脱俗,散发着淡淡的幽香,不禁惹人喜爱。“接叶有多姿,开花无异色。含露或低垂,从风时偃仰。”梁宣帝的这首诗似乎让我在顷刻之间看到了一簇簇含苞待放的百合,它们静静地开着,是那么的端庄、淡雅、高贵、迷人。

百合不仅外表娟秀,还是营养保健的佳品。在百

合花盛开的季节采摘几朵做一份糯米百合甜杏粥(甜杏仁10克,百合15克,糯米50克洗净同煮即可)美味又养颜。除此之外还可用其烹调一份百合炒芹菜,不仅有白绿相间的清脆芳香,配几颗干海椒,绿白衬红还能增进食欲,同时还有预防血压高的作用。

每每掌灯夜读时,淡淡的百合香在屋内悄悄弥漫,忽而在鼻尖萦绕,忽而在发梢打转,身心如沐春风,颇有几分恬然的韵致。灯下观百合花,显得格外妩媚娇柔:花瓣上几滴尚未散开的水珠在微漾,几缕花柱慵懒得伸展于唇外,宛如蝴蝶的触须,含情脉脉的模样着实惹人怜爱,如一群身着白衣的清秀佳人,不谙世事,不问尘埃,有一股不可亵渎的神圣,周身散发出微微的禅意、淡淡的情思和薄薄的香气,让人忘俗,让人沉醉。

如水的月光从窗外泻进来,仿若为百合花蒙上了一层薄如蝉翼的轻纱,这不禁让我想到丰子恺的“一钩新月天如水”的意境,似有似无,虚无缥缈;我也想

到了花间词和小令,一沙一世界,一花一天堂。依依幽幽的轻灵婉约如雪花簌簌、白蝶曼舞……攸地,一个词从我脑海激灵闪过——清欢,是的,“人间有味是清欢”的“清欢”。我理解中的清欢,谓为清淡的欢愉,它不是大欢、狂欢,更不是贪欢,而是一种淡淡的喜、浅浅的欢。这倒与百合花恬淡幽然的姿韵和气质是极其吻合的。

清欢是一种感觉、一种心境,更是一种人生智慧。心中的欢愉越是淡然,则越长久。远离喧嚣,淡化名利,抑制欲望,漠视虚华。归隐山林,小酌浅唱,云淡风轻,余音绕梁。过布衣荆裙、粗茶淡饭的素朴日子,享受一草、一木、一鸟、一虫给人带来的宁静和平和。

眼前的白百合正在静静地绽放,柔柔地释香,清雅而欢愉,清浅而明快。一颗蒙尘皱皱的心骤然像被沸水泡开的茶一般,舒展、温润,顿感一棵枯寂的老藤也会瞬间抽出几片新绿来,在那缕清香素丽的撩拨下,若隐若现,忽远忽近。