



能促进“睡眠”的9种花,卧室再小也要养

俗话说得好,人养花,花亦养人。养花不但可以能让人开心,还能利于健康,所以现在喜欢花的人越来越多了,室内摆放几盆花,不但能让居室更温馨,还能让家里的空气更清新,现在的人生活压力大,很多人都有睡眠问题,卧室养花不要随便,要养就养利于健康的养人花,下面咱们就分享几种能促进“睡眠”的养人花,卧室再小也要养一盆,看看有没有你喜欢的。

长寿花



长寿花的体内含有一种叫做景天酸的代谢物质,通常在夜晚打开

气孔,吸收二氧化碳储存在体内,从而增加室内负氧离子,能让空气更清新,氧气更充足,利于健康和睡眠,很实用。

居家养长寿花,建议把它放在光线明亮,通风好的地方,冬天的时候多晒太阳,一个月施一次复合肥或是有机肥,开花前7~10天施一次磷钾肥,可以用花多多2号或是磷酸二氢钾,兑成1:1000的水溶液,直接灌根或是喷叶,一般用上三四次就能看到效果。

薄荷



薄荷是一种观叶植物,也能食用,生活在农村的人都知道,每年的春天,田边沟边都会长出很多野生的薄荷,可以采摘它的嫩叶食用。现在人们喜欢在家里种上一盆薄荷,不但可以观赏,还能净化空气,驱逐蚊虫,当菜吃,非常实用。盆栽薄荷清新淡雅,可以放在窗台或是案几之上,在卧室养一盆,它清新独特的香味,就有安神助眠的作用,能让人睡得更香甜。

蟹爪兰



蟹爪兰是仙人掌科的附生花卉,幼枝饱满多汁,四季翠绿,老枝能呈

半木质化,每年的冬春时节,是它的盛花期,花开之后,艳丽多姿,极其雅致,它的枝叶能自然垂吊,放在卧室或是客厅都合适,不但能观赏,在它生长的过程中还能净化空气,利于健康。蟹爪兰体内也含有景天酸代谢,因此也属于夜晚吸收二氧化碳的类型,卧室养一盆,能增加室内的含氧量,能让人睡得更香甜。

芦荟



芦荟是公认的“生活小帮手”,可以美白养颜,可以消肿止痒,还有很强的净化能力,家里养一盆,实用又健康。盆栽芦荟要是想后期养起来省心,建议用疏松透气的腐叶沙质土,并加入适量的底肥,这样栽种的芦荟,前一年只要晒晒太阳,浇浇水就能长得很健壮,十分好养。

龟背竹



龟背竹是近两年比较流行的观叶植物,家里养一盆,不管是放在客厅还是卧室,都很好看,在提升主人家居品位的同时,还有超强的净化能力,能让家的空气更清新,利于主人的身体健康。

虎皮兰



虎皮兰的净化能力是公认的好,据调查得知,全盆健壮的长叶虎皮兰,可以把一个10平方米左右的房间里有害气体净化70%左右,还能增加空气里的含氧量,对家人的身体有极大的好处,卧室养一盆,不但美观大气,还能促进睡眠,非常实用。

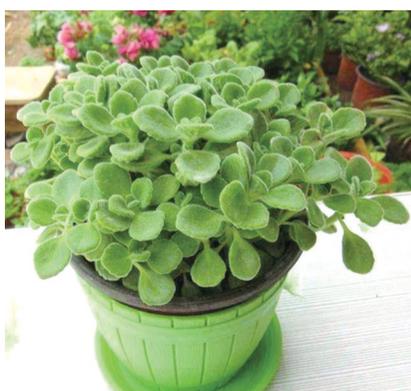
虎皮兰很好养,放在光照充足的地方,多晒晒,一个月施一次复合肥或是有机肥,土壤三四成干,或是叶片摸起来有点发软再浇水,浇透水之后多通风,不要让盆内积水,积水有烂根的风险,这一点不要忽视。

富贵竹



富贵竹是最常见的以水培为主的观叶植物,温度不低于15℃,清水插瓶,10天左右就能生根,放在散光充足通风好的地方,水少了就加点水,一个月加两三次观叶植物营养液,就能长得很好。富贵竹也有一定的净化能力,且清新干净,非常适合养在卧室。

碰碰香



碰碰香是一种多浆植物,叶片圆润,肥厚多汁,纹理清晰,上面还覆盖着一层小绒毛,看起来非常可爱,碰碰香不只是好看,它最独特的地方就是它的枝叶,用手一触碰,就能散发一股独特的香味,越碰越香,香味有点像熟透的苹果香,所以碰碰香还有“苹果香”的美誉,香味有一定杀菌作用,叶片在生长的过程中还能吸收有害气体,所以室内养一盆碰碰香,能让室内空气更清新,利于睡眠,更养人。

君子兰



君子兰是一种观赏价值比较高的花卉,叶片修长,挺拔直立,两两对称生长,整个株型犹如一个大大的扇子,成龄的君子兰(一般是指叶片达到12片以上),养护得当,年年冬春时节都能开花,花箭亭亭玉立,花色饱满大气,娇艳喜庆,一茬花可以持续开三四十天,有非常高的观赏作用,且它宽大的叶片还能吸收有害气体,吸附灰尘,家里养一盆,漂亮实用,放在客厅、卧室或是书房都合适。