

# 当盆栽遇上本草智慧

记者 李尚文/图

城市中,越来越多年轻人开始用绿植构筑私人疗愈空间。比如茶室店主刘子伊,她享受每天伺弄花草的时刻,尤其喜欢那些中草药盆栽,“人们总以为中药材遥不可及,其实很多草本植物既是鲜活的生命美学,也是触手可及的健康守护者。”她说,与本草对话,让我们更懂植物生活美学。

”

金银花

## 藤本时光里的清热诗行

“你看,这种很细很长的花瓣就是金银花。”在刘子伊的茶室,花架上的金银花正吐露着清甜的芬芳。作为忍冬科藤本植物,金银花以其强大的环境适应性成为都市种植新宠。“金银花耐寒又耐热,在北方家庭里也能存活,简直是植物界的‘六边形战士’。”她轻触娇嫩的花苞,介绍着这棵最早入驻她家窗台的草本植物。

这株金银花已陪伴她走过3个春夏秋冬。她说,金银花每天需要至少4小时直射光,排水良好的微酸性土壤是关键。“我常用腐叶土混合粗砂,底部垫3厘米陶粒防止积水。”刘子伊展示着正在攀援的花枝,“当新芽长到15厘米时打顶修剪,既能控制株型又能促进开花。”说话间,她摘下几朵初绽的花苞投入玻璃壶,随着沸水倾注,“清晨采摘未完全开放的花苞,阴干后密封保存,咽喉不适时冲泡,比市售凉茶更新鲜纯粹。”

除了能泡茶,金银花最有趣的是它的变色魔法。刘子伊展示手机里的照片,银白花朵在几天内就变为金黄色,“也许这就是它为什么叫金银花,不亲眼看见还真不知道呢。”



金银花



金银花



石斛

石斛

## 悬空而生的仙草剧场

在茶室的博古架上,石斛特有的清香扑面而来。“这是最适合营造禅意的中药盆栽。它们天生能附生在树干岩壁,用树皮、苔藓和火山石模拟原生环境,比传统土培更显野趣。”刘子伊说。石斛是兰科石斛属多年生附生草本植物,性喜温暖湿润且较为阴凉的环境,常与苔藓植物伴生。在散射光充足的窗台,石斛展现着惊人的生命力。每周两次用喷壶制造细雨,春秋两季追施稀释兰花肥,就能收获清雅脱俗的淡紫色花序。

“开花时剪下2~3节茎段煮水,能缓解熬夜后的虚火。”刘子伊说,有次加班到凌晨,摘一片鲜条嚼服,第二天居然神清气爽。石斛具有益胃生津、滋阴清热的功效,像位谦谦君子,不会给人猛药般的刺激,却在潜移默化中滋养五脏。记住要留至少3个节间,这样来年又能萌发新芽。

紫苏

## 餐桌上的色彩魔术师

在阳光最充足的东南角,一盆紫苏正展示着惊人的变色能力,新叶紫红如玛瑙,老叶渐变为墨绿。刘子伊摘下一片锯齿状叶片揉搓,“正宗药典收录的紫苏,叶背必定密布紫色腺点,这是挥发油丰富的标志。”她说,紫苏是唇形科紫苏属一年生草本植物,茎绿色或紫色,叶阔卵形或圆形,具有芳香气息。它喜温暖湿润环境,较耐高温,在排水良好的砂质土壤中生长旺盛。

在室内环境下,紫苏从播种到采收仅需40天。“用30厘米深的花盆保证根系发展,土表发白立即浇透水。”刘子伊指着叶面的白斑提醒,“注意红蜘蛛防治,定期用大蒜水喷雾既环保又增香。”平时养护要注重光照管理,夏季中午遮阴防止暴晒。浇水每日一次,保持土壤湿润,同时加强通风。施肥选择薄肥勤施,修剪时打顶促进分枝,使植株更茂盛。

既然养了紫苏,就要充分利用起来。“上周做寿司,现摘的紫苏叶让整盘料理活色生香。”刘子伊说,她还喜欢做紫苏饮,只需要紫苏嫩叶搭配柠檬片用温水冲泡即可。“感冒初起时也可以饮用,比冲剂更温和。若是做海鲜时放两片,既能去腥又能解毒。”



何首乌

何首乌

## 深藏地下的岁月宝藏

最近几年,块根植物因其造型独特,很受年轻人的欢迎,其实何首乌在这方面一点也不输那些爆款块根植物。

“这是最需要耐心的本草盆栽。”刘子伊掀开何首乌的覆叶,露出膨大的块根说,“这一大块根有两年了,再养3年才算修炼到家。”何首乌是蓼科何首乌属多年生缠绕草本植物,幼苗期像普通藤本,3年后块根才会显现人形特征,5年以上才具药用价值。

刘子伊用腐殖土、珍珠岩和草木灰混合作为基质,模拟山地环境。她注重浇水管理,表土2厘米干透再浇,冬季控水防烂根。施肥选择有机肥,每月一次。为了支持藤蔓生长,她搭设立体支架,使植株充分攀爬。她提醒养护重点,秋冬季叶片发黄时减少浇水,让块根积蓄能量。

“有人觉得我养这些太麻烦,但每当闻到它们的气味,就知道这些生命在默默回馈我的何止是药材。”刘子伊轻抚着何首乌的藤蔓说,“绿植教会我慢下来的智慧,就像中药需要文火慢煎,生活也需要耐心沉淀。”



紫苏