

## 標 題

園藝增進身體健康！「多肉植物」繁殖看季節 這方式適合初學者

張貼日期

2023-10-02

張貼單位

職能治療科

內 容

園藝增進身體健康！「多肉植物」繁殖看季節 這方式適合初學者

編輯 丁彥伶 / 責任編輯 黃安昫 報導

多肉植物這近年來大爆紅，因為看了、摸了好療癒，不只是喜歡栽種的「綠手指」們喜歡，平常根本不碰泥土的上班族、愛美女性或家庭主婦都忍不住買一小盆來種種看。專家表示，種植栽培植物光看就有放鬆情緒的作用，用手觸摸植物更有感，這也是多肉植物受歡迎的原因。不過很多人養多肉植物後愈長愈多、爆盆該怎麼辦？專家教不同型多肉植物的分株法，一盆變多盆，送給別人還能給自己增人氣！

### ☆研究揭開「園藝讓人健康」的神祕面紗

根據今年初發表在《刺絡針：行星健康》的研究指出，有園藝習慣的人比無園藝習慣者更健康，除了栽種植物對心理的療癒以外，還能改變個人的健康行為。美國科羅拉多大學波德分校環境研究系教授吉兒里特（Jill Litt）招募 291 名平均年齡 41 歲的成人，這些人過去無園藝習慣，逾半數來自低收入家庭。研究人員將這些人分成一組在社區中園圃栽種作用的實驗組，另一半受試者不從事園藝為對照組。

### ☆不只心理療癒 園藝能增進健康行為

種植的時間從春霜結束後開始，一直到了秋天，研究人員發現相較於對照組，實驗組平均每天多攝取 1.4 克的纖維質，比過去則成長約 7%。另外，實驗組每天的身體活動量，每周也較對照組增加 42 分鐘。研究人員表示，每天只要增加 1 克的纖維質就能對健康有巨大且正面的影響，不只能降低發炎及免疫反應，可增加身體代謝、腸道菌相健康、降低罹患糖尿病及癌症的風險。而身體活動增加也能降低許多慢性病的發生，有慢性病者也可降低併發症惡化。

為什麼多肉植物這麼受歡迎？桃園療養院職能治療師何淑美表示，多肉植物很好照顧，即使很多天忘記澆水、沒用肥料也能長得很好，而且非常適合做成手掌就能拿取的小盆栽，能讓長者增加手部微細動作練習，在照顧過程中有紓壓效果。

☆種花植草能治百病？「功能導向」讓種花變成療癒

很多研究說「種植盆栽、從事園藝可改善情緒、降低血壓、增強免疫、減少生病…」好像種花植草就能治百病。何淑美說這是因為園藝治療不同於醫學的侵入性行為，不是以疾病類別為導向，而是以「功能」為導向，沒有標籤化也沒有歧視，關注的是病人的福祉與功能，跟職能治療「關注病人的功能」的理念一樣，所以很多不適症狀都能改善。

多肉植物只要會照顧的話就非常「好養」，很多人種一種常發現「肉肉爆盆」，看起來擁擠難看，但是隨意摘割掉又捨不得。農糧署教大家多肉植物的繁殖法，一盆變多盆，送給親朋好友還能增進人際關係。

☆多肉植物繁殖法 重點「要選對生長期」

多肉繁殖有很多方法，包括分株、插葉、插芽、扦插、胴切法，以下教大家各種方法，不過如果是初學者，先嘗試用分株、插葉法就好。而且要注意、要繁殖多肉植物時要在它們的生長期來進行，例如現在接近秋冬季，是春秋季和冬季多肉植物的生長期，可以進行繁殖，但是夏季多肉植物如沙漠玫瑰、蘆薈、仙人掌、星球等，現在已經進入休眠期，就不適合繁殖行為。

☆農糧署教大家不同的多肉植物繁殖方式（可參閱下列之第三張圖示）

- 1.分株～～～繁殖法：在根部取下子苗並種植。
- 2.插葉--適合：擬石蓮花屬、佛甲草屬  
～～～～～繁殖法：摘下葉子，擺放在適合多肉植物繁殖土（又稱為介質）上發根。
- 3.插芽--適合：多擬石蓮花屬、佛甲草屬  
～～～～～繁殖法：莖部留 3cm 剪斷，切口乾燥後，放在介質上等待發根。
- 4.扦插--適合：木質化大戟屬或塊根類  
～～～～～繁殖法：從分枝條處部分切斷，切口有白色液體時需以水沖洗，之後種入介質。
- 5.胴切（俗稱砍頭）--適合：仙人掌科植物  
～～～～～繁殖法：可利用美工刀將植物主莖或凹處切下，切口乾燥後放在介質上等待發根。

◎ 諮詢專家·資料來源／何淑美老師·農糧署  
圖片說明

多肉植物這近年來大爆紅。（示意圖／shutterstock 達志影像）

研究發現園藝能增進身體健康。(示意圖/shutterstock 達志影像)

農糧署教大家不同的多肉植物繁殖方式。(圖/翻攝自農糧署臉書)