

CWV

健康观察家

2018年8月

植物的益处： 一些令人惊讶的事实

在船上栽种花园： 实用建议

自种香草植物食谱： 餐点与饮品

大家来查找： 找出15个不同处

编者的话

不列颠船东责任互保协会的使命是成为全球顶尖的船东互保协会(P&I CLUB)。



本期我们鼓励船员在航海环境中学习如何培养自己的心灵园艺技巧，让自己置身於植物环境之中。这个主题对於《健康观察家》的风格来说似乎有些特异，不过目前有许多研究证明在所处环境周遭栽种植物对於心情的调适是有帮助的。下一页介绍了植物所带来的健康益处，并说明几千年来，植物与香草植物在亚洲汉方医学具有举足轻重的地位。将大自然的世界带入职场与生活空间，可以说是改善日常生活品质的简单方法。

这个主题与我们一系列介绍读者您如何运用宝贵闲暇时间的专题息息相关。花园的规划（即便只是在舱房以回收罐头栽种一小株植物）是一件非常有益的事，每天只需要花几分钟的时间进行维护即可 – 如果您谨慎挑选栽种的植物，这些植物实际上能够自给自足（请参阅本期第4页有关以玻璃罐或栽培箱栽种植物之介绍）。这不仅能绿化船舶，也能充分利用回收之容器！

许多船舶已经开始沿用此项概念，将植物种植於公共区域，并使用较大容器栽种能够用於烹调与饮品之香草植物 – 本期第5页介绍了一些颇具创意的健康食谱。不过，值得一问的是船舶休闲娱乐预算是否有包含一些简单容器之采购，以及盆栽用土是否可随同船用品送交船上。此外，请牢记在船舶抵达港口时，应将植物盆栽放置於船内，并且随时注意了解各地之法规。

船舶是您外出工作时的家 – 因此在所处环境周围栽种植物可以带来疗愈的感觉。如果您阅读完本文章也想开始栽种植物，请记得与我们分享照片。如果您已是园艺能手，也欢迎与我们分享您的想法。


CLAIRE MYATT 女士
编辑



花园



在伦敦，切尔西市泰晤士河畔正在举行一场全球知名的花卉园艺展，现场有展示庭园以及来自世界各地的植物与花卉。对我们来说，很幸运的是英国的皇家植物园「邱园」(Kew Gardens) 即有一座全世界最大且古老的温室，而新加坡「滨海湾花园」(Gardens by the Bay) 拥有令人望之兴叹的壮观高塔与广阔花穹，孕育着逾一百万株植物。世界各地都有令人惊叹的花园，从泰国兰园到静谧的日式庭园，只要结合几项简单的要素，就能打造出静谧和谐的氛围。



虽然我们不太可能复制出这些令人印象深刻的公共花园，不过无论生活在何处或是居住空间多狭小，每一个人的日常生活都能受惠於植物。只要增添几盆简单的盆栽与容器，甚至是迷你温室，就能让舱房或船舶公共区域有着截然不同的氛围。



植物甚至已经栽种到外太空去了。美国国家航空暨太空总署(NASA)已进行多年的试验，在国际太空站栽种植物与蔬菜。科学家不仅研究在太空种植粮食的可能性，同时检视在所处环境周遭栽种植物对於身心的益处。研究结果证明植物具有减轻压力的效果，尤其适合那些航行全球者，无论是搭乘太空船还是远洋航行的船舶。



植物的好处

植物有益於呼吸

人类在吸气时氧气会进入身体，吐气时则排出二氧化碳，植物刚好相反，吸收二氧化碳并排出氧气，在这方面，植物与人类可说是绝妙的搭配。植物有助於提高含氧量，不过有趣的是，到了晚上，大多数植物则改换成吸入氧气并排出二氧化碳。然而，有少数特殊植物，像是兰花、多肉植物、以及苔藓、地衣与蕨类等附生植物，则是反过来吸收二氧化碳并释放出氧气，这意味着在卧室摆放这类植物，可维持夜间的氧气流通。

植物能防止生病

植物在行光合作用期间会释放出水气，可增加室内的湿度，而这有助於预防罹患呼吸道疾病，因为流感一类的病毒无法在潮湿环境下长时间存活。在生活空间栽种植物亦证明能减少皮肤乾燥、感冒、喉咙痛与乾咳等问题的发生。

植物能洁净空气

NASA花费大量的时间研究密闭环境的空气品质，并找出改善空气品质的方法：「利用植物的根与叶来清除内部密闭建物的微量有毒气体。像是一氧化碳与甲醛等低含量化学物质，只需利用植物的叶子即可从室内环境将之清除」。

植物能提高疗效

已有研究证明在医院病房内摆放植物，可帮助患者更快康复。相较于未摆放植物的病房，摆放植物的病房患者所要求的止痛药剂量较少，心跳率与血压较低，较不会感到疲惫与焦虑，并且更快出院。因此，在医院病床边放置植物不单只是为了装饰效果而已。

植物能帮助工作效率的提升

许多研究证实在摆放植物的环境中读书或工作更具正面效益。只要置身於大自然之中，周遭围绕着植物，即有助於提高集中力、记忆力与生产力。植物带来的影响，最高能增加20%记忆维持力，还能增进生产力。「在家中和工作场所摆放观赏植物，能提高记忆力与集中力。在摆放观赏植物的大自然环境中工作，比起没有摆放观赏植物的环境，通常具有较高的工作品质与准确率。」



如何在船上打造一座花园？

想在任何季节打造一座室内花园，需要下列四个基本要求：



1) 光照

大多数的植物一天至少需要六个小时的优质光照 — 将手放在窗户前，看看有没有影子形成，即可判断日光是否充足。如果不足，可辅以人工照明（例如：日光灯管），或是选择较不需要光照的植物。

2) 水分

植物需要近似其自然原生地的生长条件，所以生长在沙漠区的植物，其水分需求低于沼泽植物。这里提供几个简单的线索 — 如果植物的叶子粗厚、有弹性（例如：仙人掌与多肉植物），这种植物能够储存水分，无须像照顾细叶植物一样频繁浇水。

3) 温度

您需要依照所处环境的温度挑选植物 — 如果植物习惯四季分明的环境，可将需要进入冬眠期的植物放在较冷的地方，使其以为现在的季节是冬季。你也可以试着在自己所处的环境中找出有效的方法。

4) 空气

植物透过叶片产生氧气，并过滤环境中的有害气体。为了让植物维持健康的状态，应该保持叶片的干净，且叶片周遭的空气应维持流通、潮湿。可以将植物放在通风良好的场所或使用小型风扇，并将盆栽放在水面上方 — 不能将根部浸入水中，而是让湿气得以循环。将植物群聚在一起，可以打造一座有助于植物生长的迷你花园。

容器

任何种类的容器都可以用来打造自己的室内花园 — 当然这取决于可用的空间。

窗台适合摆放小型花盆，因此只能选择较小巧的植物。此外，可考虑利用回收塑胶箱、玻璃瓶或碗，但是千万不要使用以化学制剂处理过的容器，因为这会造成植物枯萎。记得在容器底端打孔，以利改善排水，在底部铺上石头或碎瓦片，即可将容器放在碟子、托盘、浅碗或餐盘上。

您可以在容器的选用上发挥创意，像是：装食用油的马口铁罐、咖啡罐、装入人造奶油的塑胶桶等，让容器的选择更多样缤纷。此外，也可以将根部较小或无根的气生植物「空气凤梨」装入瓶中，以绳子悬挂在窗前。旧工作靴或橡胶靴在装入土壤后即可用于栽种植物 — 几乎任何物品都能够派上用场。

一旦找到合适的容器后，接着便是决定使用哪一种栽种土壤。混合盆栽土是最佳的选择，这种已经混合均匀的土壤很容易买到，或者也可以利用泥炭、蛭石与堆肥自行制作栽种用土壤。不过，如果不容易取得盆栽土，可以选择适应力强且只需一些砂子即能存活的仙人掌。让土壤吸收足够的水分后，选择可栽种的区域，接着就能准备开始栽种植物了。

如需更多容器使用相关创意，请上网浏览：
ow.ly/k5aM30IkNtJ





栽种的植物

您能够种植许多不同的植物，像是装饰花卉或者是食用香草植物。

非洲堇(Saintpaulia)与蝴蝶兰(Phalaenopsis)之类的花卉需要的生长条件相似，不仅容易种植与维护，而且色彩缤纷迷人。白鹤芋(Spathiphyllum wallisii)不仅迷人讨喜，而且是改善空气品质的最佳植物之一。

仙人掌与多肉植物有着各种不同的形状与大小，需要直接光照，但无须太多水分。其他具有耐受力的坚韧植物，还包括俗称岳母舌的虎尾兰(Sanseveria trifasciata)或一叶兰(Aspidistra elator)，这两种植物虽然生长缓慢，却极容易照顾，在不同光照、温度与水分条件下都能生长，最适合园艺新手。

食用植物

香草植物是最容易生长的植物，但前提是要有充分的光照。

即便种植在容器中，香草植物也能生长得很好，除了外观讨喜，亦常散发宜人的香气，也可做为厨房用料，是极为实用的植栽。

薄荷：能用来泡茶、为冷饮增添风味、以及为甜点与菜肴增色。薄荷需要固定施肥，但是相较于许多其他香草植物，薄荷能在较为阴凉的地方生长。摘取薄荷尖端，仍能反覆生长。

细香葱：切碎洒至沙拉，或是加入汤品与其他菜肴增香 - 保持湿润，需要时，从上方摘掉即可。

越南香菜：较一般香菜辛辣，因此常用于烹调，施予适度的肥料与水分。

鼠尾草、迷迭香与百里香：均是具有强烈独特香气的香料植物，非常适合用于汤品、高汤、面条与肉酱。保持良好的排水力，避免水分过多。

请参照第5页的食谱。



植物栽培箱

有别于花盆与一般容器，植物栽培箱属于是比较特别且具装饰性的玻璃容器，其作用就像是迷你温室。

如果使用盖子将植物栽培箱完全密封，便形成了一个小型的水循环，当植物栽培箱的内部温度上升，土壤与植物所含的水分便蒸发。水蒸气接着在玻璃壁面上凝结，然后再滴落於土壤与植物上，持续提供水分来源，以防止土壤变得乾燥。能在这些条件下生长的植物通常是热带植物，例如：苔藓、兰花、蕨类与空气凤梨（铁兰属）。

植物栽培箱的另一种使用方式是栽培箱的一端保持开启，这种方式适合栽种需较乾燥之生长环境且光照需求较高的植物，例如：仙人掌与多肉植物。任何玻璃容器都可以拿来制作这样的植物栽培箱，像是回收果酱罐或玻璃碗，甚至可以使用小型玻璃杯栽种极小型的植物。将卵石与木炭排列於容器内，可帮助排水，并使用适合仙人掌且含有沙及粗砂的特殊盆栽土。



越式鸡丝沙拉与米面条

这份食谱使用了一些在船上栽种的香草植物：薄荷与香菜。酱汁中也可以加入辣椒，以提升辛辣感，在船上种植辣椒也很容易，只要使用小花盆就可以栽种。如果放假在家，也可以烹煮这道料理，这些食材在世界各地都可以很容易买到。

材料 (4-6人份，可依需求增加)

酱汁：

墨西哥泽拉诺辣椒或墨西哥辣椒，3个

大蒜，4瓣

白醋，2汤匙

红糖，2汤匙

鱼露，4汤匙

莱姆汁，6汤匙

蔬菜油，6汤匙

沙拉：

无骨去皮鸡胸肉，1磅

米面条，6盎司

去皮红萝卜，4个

绿色高丽菜，8-10片

下列香草植物各一大把：香菜叶、薄荷叶、细香葱或葱

作法

1) 酱汁： 将花椒切丝後放在一旁。将其馀所有酱汁材料以食物处理机（或是切碎後搅拌在一起）打匀，之後倒入切丝花椒搅拌。

2) 鸡肉： 准备一锅水，以大火加热，煮沸後放入鸡胸肉，接着关火，并盖紧锅盖，让鸡肉热上25-30分钟，在此同时，可准备其他食材。将锅中的水倒掉，并让鸡胸肉稍微冷却，之後再以二支叉子将鸡胸肉撕成丝状，接着倒入少量调制好的酱汁到鸡肉上，以增加风味，然後放置一旁或放入冰箱备用。



准备
15
分钟

烹调
30
分钟

4-6
人份

3) 面条： 准备一大碗冷水，将米面条放入水中浸泡15分钟或至软化为止。接着将少量酱汁倒入大平底煎锅，以中火加热。倒入沥乾的米面条，并快炒5分钟後盛出。可使用烹调用剪刀将米面条剪短，方便入口。

4) 蔬菜： 红萝卜切块并放入食物处理机搅拌10-15秒，直到打碎为止。将高丽菜撕碎。香菜、薄荷与青葱切碎。

5) 搅拌： 将鸡肉、面条、蔬菜与剩馀酱汁（按口味）全部搅拌均匀後即可上桌。请立刻享用。

使用香草园的新鲜薄荷制作饮品

薄荷茶 — 随时提振精神

薄荷茶的做法相当简单，任何种类的薄荷均可以用来制作无咖啡因的美味饮品。直接撕开薄荷叶放入杯子或马克杯，然後倒入热水冲泡薄荷叶即可，放置5分钟以上，让香气散出。利用汤匙背面捣碎叶子，有助於叶子释放出芬芳的油脂。尽管原味饮用最佳，不过想要有点甜味，可以添加一些蜂蜜。

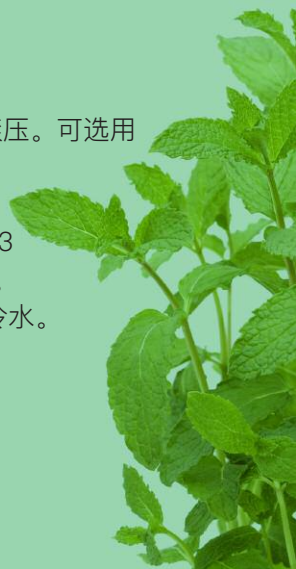
薄荷冰茶 — 适合较热的天气饮用

1) 将一把薄荷叶放在茶巾里，用擀面棍滚压。可选用不同种类的薄荷，不过绿薄荷或胡椒薄荷是最为清爽提神的薄荷。

2) 将薄荷放入茶壶，并加入6颗柠檬汁与3颗柠檬皮。添加3汤匙蔗糖浆或蜂蜜调味。

3) 接着淋上气泡水或碳酸水，或者使用冷水。搅拌均匀且再添加一点蔗糖浆调味。

4) 放入冰箱冷藏。





大家来查找

请找出两张图中15个不同处。上图为原图，下图则是细部更动过的照片。



经理公司: TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street,
London EC4R 9AN
United Kingdom
电话: +44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

不列颠船东责任互保协会
登记地址: Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN United Kingdom

英格兰与威尔士登记号码: 10340
获英国审慎监管局授权
受英国金融监管局与审慎监管局管理