

責任編輯：蔡淑芬 美術編輯：劉若基

版權所有 翻印必究

逢周三刊出

網址：<http://www.takungpao.com> e-mail:tkpmxtsk@takungpao.com FAX:2572 5593

二〇〇八年七月十六日 星期三



馬齒莧即瓜子菜

編者按：個別人士進食莧菜後出現不良反應的新聞，雖然不屬普遍現象，但引起社會不少話題，其中包括：吃莧菜是否安全？

有記者採訪本地草藥專家，詢問有關莧菜的資料；專家首先關心是當事人到底進食過哪一種莧菜？按報道所載，一時說莧菜；一時又說是馬齒莧。專家強調此乃兩種分屬不同科之植物，中文名稱叫法很多，容易混淆，最準確是按其拉丁名作區分：馬齒莧（*Portulaca oleracea* L.）屬馬齒莧科植物，中文別名瓜子菜（味道和藥效與其他莧菜不盡相同）；莧菜（*Amaranthus tricolor* L.）則屬莧科植物，中文別名馬尿莧。就香港常見的莧科植物亦有多種，如日常供食的包括家種的紅莧和青莧；還有野生的凹頭莧、野莧菜和箭莧菜等。

草藥專家李甯漢為本版撰文，為讀者解讀莧菜的種種……



供日常食用的紅莧菜屬莧科植物

養生篇

家種的青莧菜是日常蔬食

菜種類多名稱易混淆

《中華本草》載：莧（*Amaranthus tricolor*），藥用莧葉為主，其種子和根亦入藥。味甘，性微寒。歸大腸、小腸經。功能清熱解毒，通利二便。主治痢疾，二便不通，蛇蟲蟄傷，瘡毒。內服30—60g煎湯，或煮粥，外用適量搗敷或煎液薰洗。脾虛便溏者慎服。據經驗者云：食莧過量易損傷脾胃。莧的化學成分：莧含亞油酸為主要成分的不飽和脂肪酸及棕櫚酸。葉有莧菜紅甙、亞麻酸、花生酸、菠菜甾醇……等。

報

載本港三年內發生兩宗因進食過莧菜（有說是馬齒莧），出現不良反應的入院事件，消息令人關注。查莧菜亦名馬屎莧，為莧科植物；另有馬齒莧則為馬齒莧科植物。報道所指的屬馬齒莧？抑或馬屎莧？一字之差，容易馮京作馬涼，混淆不清。筆者試從植物分類學及藥用功效探討之——

馬齒莧：涼血解熱毒

馬齒莧（學名 *Portulaca oleracea* L.），為馬齒莧科植物。別名瓜子菜、馬莧、馬齒菜、五行草。為一年生匍匐草本，莖肉質，淡紫紅色。葉互生，肉質，形似瓜子，稍大。花黃色，五瓣。以其葉青色，莖紫紅色，花黃色，根白色，種子黑色，故名五行草。藥用全草。

據《中國藥典》載：馬齒莧「〔性味與歸經〕酸、寒。歸肝、大腸經。〔功能與主治〕清熱解毒，涼血止血。用於熱毒血痢、癰腫疔瘡、濕疹、丹毒、蛇蟲咬傷、便血、痔血、崩漏下血。〔用法與用量〕9—15g；鮮品30—60g。外用適量搗敷患處。」

據《中華本草》載：馬齒莧全草含大量去甲腎上腺素（noradrenaline）和多量鉀鹽（包括硝酸鉀、氯化鉀、硫酸鉀和其他鉀鹽）等多種化學成分。

二次大戰期間，港澳藥物缺乏，有患者單服馬齒莧治愈熱毒血痢。另外用馬齒莧煎水，薰洗痔瘡發炎腫痛，療效頗佳。

筆者曾用馬齒莧炒牛肉佐膳，有一種草青及酸味，並不好吃。

（編者按：馬齒莧一般不作日常蔬食，其性寒，脾胃虛弱、腸滑易涼者忌用。）

馬屎莧：利腸通二便

先談港人日常食用的莧菜，民間亦稱馬屎莧，為莧科植物，有幾個品種。據《香港食用植物》記載：

莧菜（學名 *Amaranthus tricolor* L.），是莧科一年生草本植物，栽培品種有紅莧和青莧。幼苗生長至30厘米左右即能供應市場，食用部分為嫩莧和葉，通常用作煮湯材料。莧菜的葉形變異極大，有長柄，由披針形至圓形、卵形或三角狀卵形。莧菜營養價值很高，100克莧菜中含有蛋白質2.5克，脂肪0.4克，糖5克，鈣200毫克，鐵4.8毫克，維生素C35毫克。

港人喜歡食用的便是這種莧菜，常以蒜茸炒莧菜，金銀蛋莧菜，爽滑好吃，肉類吃得更多，食些莧菜，有通利大、小便作用，外國亦有報道。

□註冊中醫 李甯漢



港產莧屬植物

據《中國植物誌》載：莧屬植物，全世界有約40種，我國產13種，有些種為伴人植物，亦有作蔬菜食用，藥用或栽培供觀賞。

據《香港植物名錄》載：香港莧屬植物有四種：凹頭莧（*Amaranthus blitum* L.），刺莧（*Amaranthus spinosus* L.），野莧（*Amaranthus viridis* L.）和粵人常作蔬菜的莧菜（*Amaranthus tricolor* L.）。除莧菜外，均屬野生品種。

凹頭莧

本港學名為凹頭莧（*Amaranthus blitum*），以其葉尖端凹下而得名（《中華本草》稱為野莧菜）。藥用全草或根。味甘，性微寒。歸大腸、小腸經。功能清熱解毒，利尿，清利溫熱，解毒消滯。主治痢疾，小便赤澀，蛇蟲蟄傷，牙疳。內服：煎湯，15—30g。本品亦可作蔬菜食用。

（上世紀五十年代，莊兆祥老師已有此真知灼見，殊令人佩服！）

建議今後按《中國藥典》載（*Portulaca oleracea* L.）馬齒莧（俗稱瓜子菜）列為正名。而莧科馬屎莧植物（*Amaranthus sp.*），統稱莧菜，分為野莧菜、箭莧菜……或什麼莧菜，不再稱為馬齒莧或馬屎莧。以免混淆！幸甚！

野莧菜

本港稱的野莧菜（*Amaranthus viridis*），亦名皺果莧、綠莧、假莧菜（《中華本草》稱為白莧）。藥

用全草或根。味甘，淡、性寒。歸大腸、小腸經。功能清熱利濕，解毒。主治痢疾，小便赤澀，蛇蟲蟄傷，牙疳。內服：煎湯，15—30g。本品亦可作蔬菜食用。

箭莧菜

另一種《中華本草》載的箭莧菜（*A. spinosus*）。箭，方言，兩廣等地將竹上的刺稱作箭，本品苞片常變形為銳刺，猶如竹刺，故有箭莧菜、刺莧菜等名。藥用全草或根。味甘，性微寒。功能涼血止血，清利溫熱，解毒消滯。主治胃出血，便血，痔血，膿瘍炎，膽石症，痢疾，濕熱泄瀉，帶下，小便澀痛，咽喉痛，濕疹，癰腫，牙齦糜爛，蛇咬傷。內服：煎湯，9—15g，鮮品30—60g。

據《福建藥物志》載：「據民間經驗，本品有小毒，服量過多，有頭暈、噁心、嘔吐等副作用。經期、孕期禁服。」

本港民間常用箭莧菜根煎水服，治大腸濕熱痔血，便血，療效頗佳。

的改變，這樣的結果並沒有打擊她對主持的喜好，憑着堅強的毅力，終究還是回到了自己理想的工作環境。

歡喜面對，是桑蘭對未來之境保持的想法，即使遇到困難，她歡喜面對；遇到挫折，她歡喜面對；遇到打擊，她歡喜面對。因為選擇歡喜面對，因此，再苦、再累、再挫敗，她都能迎刃而解。

給人歡喜，是佛光人的工作信條之一，也就是做事時，要做給人歡喜的事，說話，不能說傷害人的话，要說給人歡喜的話；做人不能給人難堪、要給人歡喜，要將歡喜布滿人間，因為給人歡喜的同時，第一個受惠的一定是自己。

歡喜，也是善心所之一，也就是好的心念，能夠帶着我們趨向好的結果，當面對一切的危難，我們有好的心念，通常都可以化險為夷。

每天，我們所要面對的狀況太多了，對於這些狀況，如果我都能歡喜面對，讓歡喜做我們的資糧，那麼即使面對引發我們的懶惰、憂愁、煩惱、是非……等種種的狀況發生時，也能因為我們的歡喜，讓這些境界離開。

痛苦或快樂、積極或消極，都在一念之間罷了。但世界的美好，全在於我們能否歡喜面對了。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

逢周三刊出

藥花詩賞

詩文：黨毅博士

圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

杜鵑

調經活血 安神除煩

杜鵑啼處映山紅，
血濺花神臥碧叢。
鵑妹簫歌鶯鶯曲，
唱得秋雨換春容。



歡喜面對

桑蘭，十年前是國家隊的體操選手，夢想如何創造體壇更佳的成績，甚至對於在結束選手生涯後，做教練、老師……，以她優異的成績，未來一定光明燦爛，但理想歸理想，如果現實與理想不符時，又會如何置之？

一次的意外，讓她面臨改變一生夢想的方向。就在她積極練習高難度的跳馬動作時，因為失手跌倒，頭部着地，頸椎神經嚴重受傷，胸部以下失去知覺，一瞬間奪去奧運金牌的夢想頓成泡影，不但腳從此無法行走，連雙手只有舉起的能力，十隻手指完全無法運作。對於這樣的極端的生命現象，我們會如何面對？但桑蘭並沒有因此氣餒自暴自棄，反而在調整之後，更積極的創造未來，因為她相信，只要歡喜面對，天下無絕人之路。

為了讓自己的路走得更好，她用行動證明，在北大學習、加盟衛視主持節目、擔任奧運主持人……，果真如此，現在的她，以自己的毅力，得到無限的人生希望。

同樣的故事，也發生在鳳凰衛視主播劉海若的身上，一場車禍，差點奪去寶貴的生命，經過努力的搶救，雖然救回了生命，但卻需要長期的復健，而藥物的反應，讓她本來漂亮的身形完全

止汗 + 潤膚香體系列

有皮膚科醫生說：要保持肌膚水分，每次沐浴後可全身塗上潤膚乳，滋潤你每一時的肌膚之餘更可防止水分流失；可是，腋下肌膚容易出汗，又怎樣可以使用潤膚乳呢？全新改良配方 Dove 止汗香體系列（止汗香體噴露和止汗香體走珠裝），提供24小時持久止汗保護，並加入1/4潤膚乳，讓你每天都可保持清新乾爽之餘，同時輕柔地滋潤腋下的肌膚。

止汗香體系列通過皮膚專家測試，不含酒精成分，不刺激肌膚。

最新科技對抗蚊叮蟲咬

歐洲盛行使用的「千拍擊蚊咬止癢器」現已抵港，這方便攜帶的輕型蚊咬止癢器是迎接夏日戶外活動的隨身佳品，該蚊咬止癢器以物理學原理設計，可直接有效減退蚊叮蟲咬痕癢，無需任何電池操作，不含任何化學物，最適合小朋友及一家大小使用。

只需把「千拍擊蚊咬止癢器」放在痕癢紅腫部位按下其按鈕時，令內置小型石英晶體碰撞，產生極微電流，刺激血液流動，可沖走昆蟲釘咬時分泌出來引起肌膚不良反應的刺激物，同時阻止身體產生引致痕癢的組織胺。止癢器沒有使用期限，每個可用超過1000次。



杜鵑為杜鵑花科杜鵑屬植物，廣布於歐亞和北美，主產東亞和東南亞。我國杜鵑花屬植物資源豐富，有近600種，佔世界種數的三分之二。我國也是世界上最早栽培杜鵑花的國家，其歷史可以追溯到唐代。

杜鵑花屬植物常見的代表種是杜鵑，學名為 *Rhododendron simsii* Planch.，英文名為 Sims Azalea。杜鵑，花鳥同名，這一點在花卉與鳥類中實屬罕見。每當春回大地，杜鵑鳥啼鳴之時，被人們譽為「花中西施」的杜鵑花便滿山遍野地開放起來，把山坡映得通紅，令人賞心悅目。所以杜鵑花又稱為滿山紅、映山紅。美麗繽紛、香味淡雅的杜鵑花，喚起了人們對生活的熱愛。也正是因為這個原因，杜鵑花在中國人的心中代表美好憧憬、吉祥如意。

杜鵑是中國十大名花之一。在所有觀賞花木之中，稱得上花、葉兼美。然而，杜鵑並不持美無拘。她有一個很突出的特點就是有「節制」。西方人曾提出8個保健關鍵字，各取其第一個字母組成 New Start（新起點）。其中第一個字母N代表 Nutrition（營養），E代表 Exercise（運動），W代表 Water（水），S代表 Sun（太陽），T代表 Temperance（節制），A代表 Air（空氣），R代表 Relax（放鬆），最後一個T代表 Tranquility（平和的心境）。可見有節制對一個人的健康何等重要。

人們之所以稱讚杜鵑花有「節制」，最大的原因是它只在自己的花季中綻放，開放時就盡情地開放，沒有任何矯揉造作，給人熱鬧的感覺。所以，她鮮艷的花色被譽為「愛的喜悅」。而在不是她的花季時，她那深綠色的葉片就默默無聞地守候着大自然。也許就因為這個忠實、節制、理性的特徵，人們送給她的花語是「永遠屬於你」。