

以色列研究：石榴汁可能有益洗腎者

中醫早入藥：

潤腸 抑菌 解酒 驅蟲

香港新界不少人家的庭園，都種有石榴。這水果香甜多汁美味，由於果實內充滿嬌紅漂亮的粒子果肉，又成為新界村落的吉祥意頭盆栽，取其「多子」之意。

很多人知道石榴好吃好意頭，但很少人知道石榴是中藥的一種，《本草綱目》有載：「止瀉痢、下血、脫肛、崩中、帶下。」最近，以色列一間醫院研究指出，石榴有益於洗腎病患。醫院正準備展開更進一步的研究。

據外電報導，位於以色列北部納哈瑞雅市的「西加利利醫院」血液透析室最近初步研究發現，石榴似乎有益於洗腎病患，決定將展開為期一年的臨床實驗，確認石榴是否有益於患者恢復健康。

洗腎病患因抵抗力較差，西加利利醫院血液透析室負責人表示，患者易受病菌感染，也易引發心臟和心血管疾病，但經初步研究發現，石榴汁可抑制洗腎病患受病菌感染的風險，降低引發心臟和心血管疾病的機率。

為進一步了解初步研究結果的正確性，西加利利醫院將在近期内針對一百八十位洗腎病患，展開長達一年的臨床實驗。方法為將石榴打成果汁，給洗腎病患隨餐服用。

研究人員說，這項臨床實驗計劃以假設藥物治療與飲食療法相互搭配，對洗腎病患療效為基礎，這也是以色列醫療單位，首次給洗腎病患施以石榴汁臨床實驗的計劃，若長達一年期的實驗結果證明有療效，將逐步推廣至以色列全境。

其實，中醫在數千年前已認識到石榴的藥用價值，中醫經典古籍《本草綱目》、《本草拾遺》確定石榴的性味、歸經和功效：味甘、酸，性溫。入大腸、腎經。具有潤腸、止血、驅蟲的功效，《滇南本草》：「治日久水瀉……又治痢膿血，大腸下血。」



石榴有明顯收斂、抑菌、抗病毒作用。石榴鮮食，有「御飢療渴，解醒止醉」之功。製成飲料，或釀酒造醋，別具風味。石榴皮礦對絲蟲的殺滅作用很強，但果皮有毒，應用時應多加注意。

臨床及食療應用

石榴又叫安石榴，是石榴科植物石榴 *Punica granatum* L. 的果實。

花期5至6月，果期7至8月。主產於中國江蘇、湖南、山東、四川、湖北及雲南等省區。生於向陽山坡處。

中醫臨床將石榴應用於久瀉久痢，便血脫肛，滑精，崩漏，帶下，蟲積腹痛等症。

久痢久瀉，大便出血：陳石榴焙乾，研為細末，每次10~12g，米湯調下。（《普濟方》神授散）或用鮮石榴一個連皮搗碎，加食鹽少許，水煎服。（《藥用果品》）

肺結核咳嗽，老年慢性支氣管炎：未熟鮮石榴一個，每晚臨睡前取種子嚼服。（《藥用果品》）

咽喉炎，口乾、音啞、舌生瘡：鮮石榴一至二個，取種子慢慢嚼服。（《藥用果品》）

將石榴皮、檳榔各等分，研末，每次6克，每日兩次，連服兩天。適用於驅蠅蟲、蛔蟲。

將石榴子、白糖（或冰糖）各適量。石榴子榨汁後，加糖製成糖漿，用以含漱或內服。功能：生津止渴，殺蟲。現多用於口腔發炎。

走進芳草地

下次刊出：九月十七日

藥花詩賞

詩文：党毅博士

圖攝：陳虎彪博士

逢周三刊出

紅色金子 番紅花

番紅花為鳶尾科多年生草本植物番紅花 (*Crocus sativus* L.) 的乾燥柱頭。西紅花為藥典使用的通用藥材名稱，番紅花為其原植物名稱。最早產於歐洲南部至伊朗。味甘，性平。具有活血化癥，涼血解毒，解鬱安神等功效。

由於西紅花在國內外需求量大，經濟價值居世界藥用植物之首，被譽為「紅色金子」。

番紅花產地之一的伊朗人，愛用番紅花研粉拌米飯。10年前，我在一位伊朗朋友家作客時，曾目睹他們用番紅花做主飯的全過程，並品嚐了那獨特的味道。記得當時那位伊朗主婦特意從廚房取出紅花讓我嘗，還給我演示「紅花米飯」製作方法。她先用一個很小的碾子，放進紅花和鹽，一邊研磨一邊說：「如果您喜歡甜米飯，就用白糖研磨，如果喜歡吃鹹米飯，就用鹽研磨。」我見她將研磨好的紅花放進一個精緻的小玻璃瓶中，然後蓋好蓋子。她說，閒暇的時候，她喜歡一個人一邊聽着音樂，一邊細細地研磨一些紅花粉備用。研磨的時候可以聞到紅花那淡淡的香氣。米飯不是爛的而是撈飯，即先用水像煮粥一樣將米飯煮熟，再將米飯撈出，這樣做出的飯粒是鬆散的，一粒一粒的很容易攪拌。

伊朗人為什麼這麼偏愛紅花米飯？因為他們相信番紅花米飯對人體有保健作用，可以駐顏益壽，特別是對中老年人最適合。我回想起那對每次邀請我到他們家吃飯都要做一鍋紅花米飯的伊朗夫婦，從他們那充滿青春活力的熱情和容顏中，似乎感覺出了一點番紅花的駐顏魔力。



藏紅花與草紅花

紅花有藏紅花和草紅花之別。藏紅花因為有個「藏」字，常被人誤以為是我國西藏產的紅花。實際上，藏紅花又叫西紅花、番紅花。原產歐洲南部，因從西藏輸入中國，習稱藏紅花。藏紅花與草紅花雖僅有一字之差，但卻是兩種完全不同的植物，價格也相差懸殊。

1公斤西紅花藥材約需要16萬朵花的柱頭，因而價格昂貴。西紅花最早記載於明代《本草綱目》，李時珍在《本草綱目》中誤認該品為（草）紅花。有記載「番紅花出西番回回地面及方國，即彼地紅藍花也」。紅花古代亦稱紅藍花，可見兩者混淆自明代即有發生。

紅花 活血通經 消腫止痛

草紅花為菊科一年生草本植物紅花 (*Carthamus tinctorius* L.) 的乾燥花。英文名字是 Safflower。為不帶子房的管狀花。花期5-7月。夏季花由黃變紅時採摘，曬乾或微火烘乾。中醫用的「紅花」指的是草紅花。中醫認為，紅花味辛、性溫。具有活血通經、消腫止痛等功效。適用於閉經、痛經，以及瘀血性疼痛等症。

因紅花有活血化癥作用，因此製成祛斑霜和祛斑露，對各種斑疾療效顯著。

紅花又是天然的色素，古代就作為化妝品，婦女們喜愛的口紅就是用紅花製成的。紅花油用紅花為主藥，所以有散瘀功效。

西紅花重在駐顏保健，用量小，應細研慢用；草紅花重在治療，活血化癥功效顯著，二者物異形似，不可不辨，常用紅花保健者，謹慎之又慎。不過，無論是用於養顏還是治療疾病，都不能操之過急，其過程應如簫聲琴韻，悠揚勻緩。



為獲長生，世人爭釀紅花酒。
液濃香就，不見知音候。
藏草同名，切莫相淆弄。
醫生吼：輕研徐走，再把簫琴奏。

走觀照

在路上，迎面來了位小姐，兩手上各抓了一把茉莉花，擦身而過時，淡淡的茉莉花香，洋溢在虛空，讓人也浸淫在花香之中，於是轉身對着師兄說：「這茉莉真香。」豈知師兄卻回答說，不要偷香喔！當下的心念突然浮出了荷花畔的故事。

有位出家人經過了荷花池畔，看到了開滿的荷花，滿心歡喜的駐足在池畔賞花之餘，還靠近的聞着花香，突然花神出現並對着出家人說，你怎麼可以偷香呢？出家人想想，是啊！我是個修道人，怎麼可以偷香呢？心生慚愧時，眼前經過一對青年男女，男的上前就摘了朵荷花，並轉身對着女友說，這麼美的花只有配你最適合，兩人拿了花歡喜的離開，但花神一句話也沒說。

出家人見狀，便對着花神質問：「我只不過輕輕的聞花香，你就說我偷香，這對男女不偷香，還把花折了，你卻一句話都不吭，這是什麼道理？」

花神對着出家人說：「這對男女就如同一塊抹布，折朵花等於在抹布上多染一點污點，沒有人會在意抹布上有多少污點，但你不偷香，你嚴持戒律，就如同一塊白布，白布有一點點污點，就會引起很大的關注，難道你希望自己也如同他們做塊抹布？」

對於行為好壞的評鑑，通常我們都會由表現於外的事項來鑑定，其實，除了身體所展現的動作外，我們一天之中，不知道有多少的行為、多少的言語、多少的起心動念都在錯誤之中度過，這種從身體上顯現的行為如殺、盜、淫；從語言的造作如兩舌、惡口、綺語、妄語；由內心所生起的罪惡如貪、瞋、痴，佛教稱之為十惡，為了遠離這十種過失，佛教以戒來規範我們的行為，因為戒是一切善法的根本，有了戒，世間一切道德行為則有依靠。

戒的根本精神是不侵犯，就如星雲大師曾以五戒作舉例，不殺生，就是對別人的生命不侵犯；不偷盜，就是對別人的財產不侵犯；不邪淫，就是對別人的名節不侵犯；不妄語，就是對別人的名譽不侵犯；不飲酒，就是對自己的理智不傷害，進而不侵犯別人。從不侵犯他人中，完成自己身口意三業的清淨，這種發自內心的自我要求，就是慈悲心的體現；戒更是讓我們消除習氣，尤其是貪瞋痴煩惱現形時的讓我們有能力對抗，所以說受戒也是一種修行。

除了戒法的軌範外，正見的觀照力是不能缺少的，因為戒始終都是由外的束縛開始，但觀照力則是由內的省察，了解何者可為、何者不可為，從起心動念的覺察，進而對外在的變化不造作，這是從根本開始，就如同荷花池畔的比丘僧之例，我們可曾有類似的情境，但從沒有機會觀照外，更對這樣的現象不知不覺呢？

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在

翡翠帶子

材料：急凍鮮帶子6兩，荷豆2兩，鮮草菇2兩，腰果2兩，薑片2片，鹽、糖、胡椒粉、紹酒、生粉等調味適量。

製法：1、將急凍帶子解凍，1片為2，洗淨後瀝乾，用鹽、味精、生粉略醃入味。
2、荷豆撕去筋，洗淨；草菇去腳

，出水備用。

3、燒熱油至五成熱，放入腰果，用慢火炸至金黃色，撈起；倒入帶子泡油至八成熱，撈起，瀝乾。

4、鑊中留少許油，爆香薑片，倒入荷豆及草菇兜炒，最後帶子回鑊，加調味，澆油，埋一薄芡，倒入腰果炒幾下，即可上碟。



健康家廚

圖文：張佩芳

保健小語：

帶子滋陰補腎，益精血；荷豆健脾和胃，生津止渴，利尿；草菇補脾益氣；腰果補腎。本餚對肝腎虛弱，腎氣不足，多尿遺尿的中年人士很有幫助。