

保健熱話

秋季進補 因時制宜 因人而異

中秋時節氣溫仍高，空氣的濕度也還很大，人們不但感覺不到秋涼和秋燥，反而到處都是悶熱潮濕的感覺。再加上人們在夏季常常因為苦夏或過食冷飲，多有脾胃功能減弱的現象，此時如果大量進食補品，特別是過於滋膩的養陰之品，會進一步加重脾胃負擔，使長期處於「虛弱」的胃腸不能一下子承受，導致消化功能紊亂。因此，秋季初期進補宜清補而不宜過於滋膩。

初秋宜食健脾利濕食物

所謂「清補」主要是指補而不膩，具體而言就是適當食用一些具有健脾、清熱、利濕的食物或藥物，一方面可以使體內的濕熱之邪從小便排出，以消除夏日酷暑的後遺症，另一方面能調理脾胃功能，為中、晚秋乃至冬季進補奠定基礎。此時不妨適當多嚼點綠豆粥、荷葉粥、紅小豆粥、紅棗蓮子粥、山藥粥等食物。對於一些脾胃虛弱、消化不良的朋友，此時一定要與滋膩的養陰之品如鹿角膠、阿膠等「劃清界限」，否則，非常容易加重食慾不振、消化不良等症狀，脾胃虛弱者若適當多嚼點具有健脾利濕作用的薏米粥、扁豆粥，對身體大有裨益。

不同階段應進補不同食物

中秋時節若出現高溫、天晴少雨、持續乾旱、空氣乾燥時，「溫燥」便不請自來，損傷人體的津液，引起皮膚乾燥、舌紅少津、毛髮乾枯、大便乾結、口鼻咽乾、胸痛咳嗽、少痰等症狀。晚秋時節，涼燥傷肺使人咳嗽痰稀、咽乾唇燥、鼻塞不通。但無論溫燥還是涼燥，總以皮膚乾燥、津液缺乏為特徵。

進補應以清補、平補為主

總而言之，秋季進補應以清補、平補為主。除了陽虛體質者外，不要過多食用溫熱的食物或藥物，如羊肉、人參、鹿茸、肉桂等，否則極易加重秋燥。此外，秋季進補還應因人而異，因此，對於身體虛弱、患有慢性疾病的人，最好在醫生的指導下辨證進補。

藥花詩賞 詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出



花瓣金黃葉翠青，欣然含笑若爭鳴。無心空作花中霸，願為秋風做伴情。

野菊花

野菊花（菊科），學名為 *Dendranthema indicum* (L.) Des Moul. (*Chrysanthemum indicum* L.)。英文名為 Chinese Chrysanthemum。又稱苦菊、油菊、野黃菊、路邊菊等。野菊花秋季開花，花小，黃色，生在枝條頂端，排列成頭狀花序。野菊花主要生長在濕潤、肥沃的山間曠野和路邊雜草叢中，是一種自然生長的野生植物，其資源在我國十分豐富。

一個「野」字，把野菊花的特性高度概括了出來。她有菊花的艷麗清雅，更有菊花的傲霜風骨。雖然缺乏格外的人工呵護，但卻成就了她的吃苦耐勞、樂觀向上的特質。她強韌、真實，不慕虛名，素面朝天。就像她的花語所言：不矯揉造作，頑強。其實，無論是鍛煉身體，還是成就事業，世界上真正能做成點事情的人，不見得是最聰明的人，往往卻是那些不惜氣力，頑強拼搏，執著追求，從不言棄的人能夠最終實現理想。

從野菊花的特性，我聯想到孩子的教育。我很贊同這樣的教育方法：讓孩子做事，讓他在做事中明白責任；允許孩子受苦，讓他在受苦中懂得珍惜，允許孩子失敗，讓他在失敗中獲得對失敗的免疫。孩子會在流淚的過程中學會堅強。

消炎解毒 散風清熱

野菊花外形獨特，色澤金黃，具有極佳的藥用保健功效和極高的飲用價值。代茶飲用，具有生津止渴，消炎解毒，散風清熱，益肝明目，寧心安神，降壓減肥等功效，更是炎熱夏季消暑降溫、清熱解毒的理想飲料。但野菊花性寒，脾胃虛寒者及孕婦不宜用。

現代研究表明，野菊花具有很廣的抗菌譜，對大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、甲型及乙型鏈球菌等有很強的抑殺作用，同時還具有抗病毒等功效。

因為形狀相似，談野菊花有必要與甘菊區別。甘菊也屬菊科，學名為 *Dendranthema lavandulifolium* (Fisch. ex Trautv.) Kitam.。產於東北、華北及華東。與野菊花的主要區別是其葉為二回羽狀分裂（野菊花為一回羽狀分裂）。中醫認為，甘菊味微苦、甘香。具有幫助睡眠，潤澤肌膚，提神，增強記憶力，利於肝機能養護等多種功效。也可改善女性經前不適、便秘等症狀。消除緊張情緒，緩解眼睛疲勞。此外，對消除感冒所引起的肌肉酸痛以及偏頭痛也有所助益。

鑒於甘菊在養生保健方面的特殊功效，人們贈給她的花語是「友情，長壽」。

相知相惜

人與人之間的相處，相信最重要的就在彼此能夠相互知心，但有多少人能夠在知心上相知呢？有句俗語說：「知人知面不知心。」就是在說明人心隔肚皮，即使相互的信任，卻可能因為小小的一件事，就讓彼此的信任化為烏有。

「呂氏春秋」中的一段記載，孔子在周遊列國時，來到了陳國與蔡國之間遇到了兵荒馬亂、民不聊生，大家只有以野菜充飢，甚至一連七天連一粒米都沒得吃。有一天，顏回要到了一些白米，就趕緊帶着回去煮，就在飯快煮熟的時候，孔子遠遠的看到顏回掀開了鍋蓋，抓了一口白飯就往嘴巴裡塞，當下，孔子並沒有上前責罵顏回，還裝着沒看到這回事的走開了。

過了不久，顏回端了飯來請孔子食用，孔子突然對着顏回說：「昨晚睡覺時，夢到了過世的祖先，我想，這米還沒吃過，先拿去供祖先好了。」

顏回突然面有難色的對孔子說：「老師！不可以的，這鍋飯剛剛我已吃了一口，不可以拿來祭祖了。」

「為什麼？」孔子問。

「實在對不起，老師，剛剛煮飯時因為自己大意，不小心將木炭掉在鍋裡，這些染了灰的白飯丟掉實在可惜，所以就順手把它抓起來吃了，我不是貪心的把飯吃了。」顏回恐懼的回話。

孔子聽了顏回的話後心有所思，並深感抱歉的說：「平常我對顏回可以說最信任的了，但在這種情形下，我仍對他產生懷疑，這種內心的難確定與把握，很容易產生錯誤的判斷而傷害了彼此的情誼。弟子們，你們要記住這件事作為警惕，要知道，了解一個人真是不容易的啊！」

相信我們大概都遇過類似的經驗，當面對現實的狀況會傷害彼此的信任與情誼時，我們會選擇用什麼樣的心態對待對方？

現今的人主觀性強，對於自己親眼所見、親耳所聞的東西，都會主觀的對當下情景下註解，因此在理所當然的狀況下，傷害了對方也傷害了自己，能夠有如孔子的智慧與權巧的人，已經是寥寥可數了。

人與人之間的關係要良好，彼此相知相惜是很重要的，這裡的知，就是一種彼此信任、認識的關係，這種關係能夠讓我們了解世間萬法都不是單一存在的個體，都是相依共存、相互成立，這就是緣起、就是真理，懂得真理的條件，就不會受到外境而困惑，更不會因為假象而迷失。

朋友之間，遇到了懷疑的狀況時，不要馬上對當下的狀況做出行動，轉個身思維一下，或許你會有柳暗花明又一村的轉機。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



走進芳草地

編者按：香港人愛在假日行山，在本地的荒郊野嶺，更不時見到植物和草藥愛好者出沒叢林、尋幽探秘，當中就有尋得「寶藥」者——世界知名香港植物學家胡秀英教授，聯同本地草藥專家李甯漢、劉啓文，於上世紀90年代初，發現世界新種「香港蛇菰」！經過十多年的反覆考證，2003年他們在國際植物權威刊物上發表了這個發現新成果；然而，很快就有「同行」否定了他們的發現，更將「香港蛇菰」併入舊有品種「疏花蛇菰」之內。由此，引發出李甯漢和劉啓文兩位「草藥痴」萬里追蹤，笑傲寒流、頂風冒雨的求真歷程——



現的世界新種「香港蛇菰」由港人發現

本文作者李甯漢(左)、劉啓文與尋獲的穗花蛇菰合照

胡秀英教授為鑑定香港蛇菰不辭勞苦，攀山越嶺

《香港植物誌》卷2，刊出香港蛇菰的線條圖資料

香港蛇菰 求真記

□李甯漢、劉啓文

在胡秀英教授指導下，經過逾十年考證，2003年3月我們在美國哈佛大學植物學報發表世界新種——香港蛇菰 (*Balanophora* [以下簡寫 B] *hongkongensis* Lau, Li et Hu)，該論文線條圖並作封面圖片！舉世知名，大家都很高興。可是同年不久之後，在美國出版的《Flora of China》英文版《中國植物誌》(5)，都把香港蛇菰與穗花蛇菰 (*B. spicata* Hayata) 一同併入疏花蛇菰 (*B. laxiflora* Hensley) 內！但我們不以為然，因為香港蛇菰與疏花蛇菰的雄花明顯不同。為此，我們要找尋疏花蛇菰新鮮標本作對照，以證明香港蛇菰是新種。幾年來，我們先後往粵西德慶、郁南、神農架、巫溪、峨眉山等地，行程數萬里，有不少見聞。蛇菰屬植物更是神農架四大名藥之一，有頗高的藥用價值。

正是：香港蛇菰新發現，豈能歸併作疏花，迢迢萬里尋旁證，唯實求真找異差。

粵西德慶覓蛇菰

我們為了要找到疏花蛇菰，只要聽說什麼地方有疏花蛇菰便聯袂前往考察。2005年12月6日，在華南植物園陳炳輝教授陪同下，同赴粵西德慶覓疏花蛇菰，當日下着微雨，天氣寒冷，冷得令人震顫，電子相機失靈，在一個低海拔的農場附近，遍尋不獲疏花蛇菰，卻見到香港蛇菰！當地人稱爲冬天蠟燭，藥農告訴我們，是用治咳嗽、胃痛和痢疾。翌日，我們再往郁南自然保護區找尋，見到的都是香港蛇菰，而且蘊藏量豐富。

正是：笑傲寒流臨德慶，頂風冒雨嶺中尋，疏花品種無從見，香港蛇菰隱密林。

神農架覓蛇菰

後來聽說湖北神農架有疏花蛇菰，而且是七月開花，得到浸會大學趙中振教授和朱大躍女士引薦，2006年7月2日至9日，在武漢植物園王有為所長、李建強教授協助下，安排專車，由李曉東博士、孫燕軍師傅率領，草藥班同學鍾麗娟陪同照顧，奔赴神農架覓疏花蛇菰。

據《中國神農架中藥資源》載：當地有三種蛇菰，民間稱爲文王一枝筆，計有日本蛇菰 (*Balanophora japonica*)，全草功能止血，生肌，鎮痛，鎮靜。筒鞘蛇菰 (*B. involucreta*)，全草功能止血，生肌，鎮痛。治胃痛，吐血，血崩，痢疾及外傷出血，全株磨碎，早晨兌雞蛋服，可治心跳，心慌。多藥蛇菰 (*B. polyandra*)，全

草功能滋陰補腎，止痛。均屬稀有品種，是民間名貴草藥。

文王一枝筆與七葉一枝花，頭頂一顆珠，江邊一碗水，一同成爲神農架的四大名藥。

李曉東博士在神農架工作多年，是識途老馬。7月4日，在華中第一橋——彩虹橋附近，海拔2200米的燕子壩的陰濕森林中，只找到穗花蛇菰 (*B. spicata*)，本品具有涼血止血，清熱解毒作用。

大九湖覓蛇菰

7月7日，又往大九湖坪壩鄉找尋，在當地鄉民帶領下，在1800米高度處找到穗花蛇菰，其他品種未見。該處森林茂密，常有狗熊出沒。穗花蛇菰花莖紫紅色，雄花密生於花莖上，兩旁有明顯腺點，花被片6，上下對稱，中間花被稍闊而平截，開放後上中花被分裂成3裂，下中花被分裂成2裂，左右花被呈長三角形，花藥呈扁圓形，藥隔20—30個；根狀莖呈珊瑚枝狀。而香港蛇菰的根狀莖呈圓錐形，花被片6—7，近三角形，花盤呈圓形，藥隔10—30個或更多。文獻描述的疏花蛇菰則雄花疏生於花柄上，花被片多爲5，呈闊三角形，花藥馬蹄形5枚。可惜疏花蛇菰始終未見！



穗花蛇菰

正是：神農架上碧森森，不見蛇菰嶺上尋，大九湖山雲霧裡，穗花珍品出叢林

巫溪縣覓蛇菰

由於四川巫溪縣，是疏花蛇菰的模式產地（文獻記載），我們於是在06年10月31日，往巫溪與湖北交界1200米高的白果林場找尋，可惜去遲了，雄花已凋謝，雌花難作鑑定！

詩云：峻峭崇萬仞切山，霧雲繚繞巒峰間，襄王神女知何處，幸見雌花尚未殘。

再上巫溪覓菰蹤

我們心心不息，於是在07年10月4至11日，再往巫溪找尋，這次曉得看見雄花！但卻是香港蛇菰！

正是：巫山雲霧繞群峰，白果林場嶺級中，香港蛇菰驚發現，千三米上建奇功。

回程返武漢的時候，卻在十八里長峽找到宜昌蛇菰 (*B. henryi*)。兩次巫溪之行，均由李曉東博士和姚建華學棧陪同。

峨嵋山覓蛇菰

2007年7月20—28日，我們往峨嵋山旅行，在鄧家林、關伯清老師陪同下，洗象池山上二千二百米陰濕林下，找到筒鞘蛇菰、川藏蛇菰 (*B. fargesii*) 和穗花蛇菰，可惜疏花蛇菰始終未見！

正是：鑽雲破霧路艱辛，鳥語蟬聲處處聞，筒鞘蛇菰林下長，蒼天不負有心人！

向英國借來模式標本

後來在香港政府漁護處的「香港植物標本室」葉國棟博士協助下，向世界著名植物標本藏館英國「邱園」，借得100多年前鑑定珍貴的疏花蛇菰「模式」標本來港研究。細心觀察下，與1894年 Hensley 發表論文的繪圖十分相近。而2008年版《香港植物誌》P.176，夏念和教授亦重新肯定香港蛇菰是世界新種，我們深感欣慰！亦說明香港蛇菰的發現、命名、爭論、求真過程，多麼艱辛！

至於香港蛇菰的藥用價值，我們曾嘗試過鮮品，味甚苦。作用可能與本港另一品種紅冬蛇菰 (*B. harlandii*) 的清熱解毒，止血止痛，作用近似，但坊間有說可作爲補腎藥物，則不可信！用苦寒藥物補腎，深恐越補越虛！其真正功效及栽培方法，有待深入研究。

不久前，青山發生一場大火，林木盡毀，牛山濯濯！希望上天保佑，珍貴而量少的香港蛇菰能夠劫後餘生。最後，對於所有曾協助我們香港蛇菰求真的各界人士，致以衷心的感謝！

疏花蛇菰 模式標本近攝



疏花蛇菰原論文插圖並無展示雌株

從英國「邱園」借來的疏花蛇菰模式標本

下次刊出：十月二十二日

紅冬蛇菰 常見於本港山野叢林，具清熱解毒、止血止痛之藥用功效。蛇菰類植物早被民間入藥，多作止血、生肌、鎮痛之用；在蛇菰多間入藥，多作止血、生肌、鎮痛之用；除作外傷用，也入產地神農架發掘的種類較多，除作外傷用，也入藥作治療胃痛、血崩、痢疾等；據說也有蛇菰品種具滋陰補腎功能，但須慎用及深入研究。