



黨毅

養生講堂

下次刊出：二〇〇九年一月十四日

「無限風光在險峰」

踏遍千山人增壽 識盡百草書變輕

在香港行山實在是太方便了，無論是住在灣仔、金鐘、中環、上環，還是住在九龍、新界，甚至長洲、南丫等離島。離山近的地方，步行幾分鐘就可以進入山間小路。香港大學、中文大學、浸會大學等大學校園乾脆就建在半山中。山給了香港俊美的景色，「山高樓為峰」的特別建築和萬家燈火，更使這顆東方明珠大放異彩。

先不提那些建在半山上的林立住宅，也不說那些最受青睞的依山傍海的寫字樓。僅僅從「毅行者」們那向群山挺進的執著，人們就不難看出，山在港人心目中的地位。

由於人均居住面積小，山成了港人的後花園。將閒暇的時光安排在山林中度過，就成了最睿智的選擇。節假日人們喜歡去行山、親近大自然，到公園賞花。一些中草药課程，更將課堂搬到群山、藥園中進行。

斷斷續續在香港生活、工作了10個年頭，跟師隨友也登上過大大小小的幾座山。望着那一幢幢建在山頂上筆直的高樓大廈，我常常為香港人那份對山的依戀而感歎不已。站在太平山頂，夜幕下憑欄遠眺，眼前半山腰上和海對面那星星般的燈火，將香港的夜景裝點得更加動人。節假日，成群結隊的行山者為四季綠色的山，添加上更加富有動感的一筆。與山為伴、行山健身……這一香港人特別喜愛的生活方式，更為香港這個國際大都市，融入了健康的活力。

行山，除了在我的記憶中留下了無數美麗的景色和感人的故事之外，也給了我靈感：香港之所以成為世界長壽地區，不正是因為香港人那份與山格外親近的情誼嗎？換言之，擁有長壽的人們，不正是在青山綠樹中汲取到保持健康的營養嗎？

山是最好的朋友

山是最好的老師

當我們歷盡艱辛，朝着心中的目標攀登時，山教會我們：通向理想的道路都不是平坦的。當我們登上了高山之巔，「一覽衆山小」時，山為我們展示「無限風光在險峰」的意境。

當我們在烈日下行走，汗流浹背、苦不堪言的時候，山告訴我們，堅持就是勝利的道理。

當我們遭遇挫折、逆境的時候，山用清風

撫平我們的傷口。

當我們瑣事纏身，在煩亂中迷失自我的時候，山用寂靜平息我們的焦躁。用清新的空氣化解塵世的瘴氣。

山的深沉可以消除世俗的喧囂；山的博大可以包容人事萬種。

山路難行

一次在鳳凰山的行山經歷令我難忘。那是真正的雙手扶地，攀援而上。下山更難，須蹲下身來，一點兒，一點兒地往下蹭。還有一次行山中遇上了瓢潑大雨，原本富有詩意的山間小路，一下子變成了泥濘難行、險象環生的滑地，一不留神就有可能發生危險。大雨中我們竟然碰到了一支扶老攜幼的行山隊伍，他們中有年過七十，甚至八十歲的長者，也有隨父母而行的兒童。從他們不停腳步和開心的笑臉，我看到了香港人不屈不撓的精神和與山不離不棄的情懷。

山還是一個天然植物園，據專家調查報告，全港共有植物3164種及變種。其中許多是常用的藥用植物。因此，山不但是健身運動的好地方，也是認識草藥、學習植物的好去處。由莊兆祥、李甯漢主編的《香港中草药》1-8輯，圖文並茂地展示了香港中草药豐富多彩的內容。還有《香港草藥10徑遊》、《離島草藥10徑遊》等，實為在香港行山休閒，學習中草药的必備參考書。植物世界真是奇妙無比，在行山認藥的過程中，我認識了一些香港常見的草藥，例如：半楓荷、山大刀、磨盤草、鴨腳木、菩提樹、降真香……每次從山上回到家，第一件事就是整理拍攝的藥用植物照片，留做今後溫習之用。閒時翻閱以往行山時的照片和筆記，是最好的學習；果實生長在樹枝上的對藥榕；山麥冬和麥冬的區別之一，是山麥冬的花序比葉長，而麥冬的花序比葉短；海金沙的葉子背面有孢子，八角楓的葉子薄如蟬衣；九節茶的葉子乾後色如普洱；崩大碗又叫破銅錢，葉子缺一個角，看上去很形象；香港算盤子的葉子上有一個個像算盤珠子一樣的顆粒



在那秋天掛滿枝頭的果實中——野山橙



菩提樹



山還激發詩詞創作



天然疊岩奇觀帶給每一個人的是驚喜，是震撼，是歡樂

；牛耳楓的葉子形似勺子；布渣葉的葉脈從寬到窄；小羅傘的葉子邊緣是蜷曲的；缺葉藤的葉尖上有缺角；土茯苓的莖不分叉……這些特徵連同一次又一次愉快的行山體驗，都深深地留在了我的記憶中。

行山認藥

我與一些愛山、愛草藥、愛大自然的師生結下了友誼。也從他們身上學到了很多東西。劉惠蓮老師曾送給我幾張她親手製作的中藥標本，那是她用塑膠薄膜一張張壓製而成的。那上面浸滿了她對山的熱愛，對學生的熱愛，對藥用植物的熱愛，對師生情意的珍惜。劉啓文老師誨人不倦、求實嚴謹的學風影響着一批又一批草藥班的學生，也給我留下了深刻的印象。

一次，在行山的途中，我聽說要去看望一棵植物，什麼？為了一棵小草，這麼多人要行這麼遠的山路？李甯漢老師告訴我，他們每年都要去看望它，就像去看望一位老朋友。原來，那是「七葉一枝花」。真是「仁者樂山」。

激發創作

站在山上，每當走到風景優美之處，我都會想起一些與山有關的詩詞，情不自禁地吟誦幾句。行山之後，我也常常會收到一些行山者們寫的詩。水波山色的美景，更激發了我的詩詞創作熱情，就這樣，一首首的詩詞，隨着山間腳步聲寫成了。

親近自然

行山還是一項集情志養生與親近大自然於一體的活動。2008年11月15日，香港浸會大學組織師生到東平洲及塔門旅遊。我們一行百餘人，從早晨8點30分出發，於馬料水碼頭乘船前往。沿途領略了赤門峽及印洲塘風光，還參觀了塔門景點。最後到達曾獲「香港十大勝景選舉」第二名的東平洲，那令人歎為觀止的天然疊岩奇觀帶給每一個人的是驚喜，是震撼，是歡樂。不少師生還選攝影，準備參加學校組織的「親親大自然攝影比賽」。

香港雖小，但山水俱全，相信每一個在香港居住過的人，哪怕只是幾個月，甚至幾天，都會在心裡留下一幅山海相連的風景畫。講旅遊與養生課時，我常常對學生說，香港最美的地方不在灣仔、銅鑼灣等繁華的鬧市，也不在金鐘、中環的高樓大廈、名牌商店。香港最美的地方在西貢、大帽山、獅子山、大澳、赤柱等群山中。在大嶼山上的薄霧，在鳳凰山上的峻險；在西貢海下灣的珊瑚，在針山山頂的巨岩；在大鵬灣中的水；在梧桐寨裡的徑。在南丫島的海岸線，在長洲島的五行岩。在那春天盛開的花瓣上；在那秋天掛滿枝頭的果實中。

行山者們日復一日，年復一年地行走在香港的山間小路上，他們走出了健康，走出了幸福，走出了知識，走出了開心的笑聲。這是大山給予他們的回報。

黨毅 博士 簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。

冬季防範腦血管病

健康熱話

世界衛生組織發布的「全世界腦血管病死亡地圖」顯示，中國是全世界腦血管病死亡率最高的國家。由於冬季是腦血管病的高發季節，對此，專家提醒，人們要及早對腦血管疾病引發的種種問題提高防範意識。

哈爾濱醫科大學附屬第二醫院神經內科主任梁慶成教授接受內地傳媒訪問時表示，腦血管病具有發病率、死亡率、致殘率以及復發率高等特點。冬季是腦血管病高發季節，患者人數比其他季節多出3倍至5倍，約75%的存活病人會遺留不同程度的偏癱、失語、認知障礙等後遺症，尤其是在東北地區，由於氣候寒冷、飲食結構等特點，這種疾病的發病率較高。

梁教授認為，腦血管疾病的「防」遠重於「治」，做好腦血管病預防才是與這種疾病鬥爭的最好手段。冬天，人們應當注意防寒保暖、堅持體育鍛煉；注意合理飲食，少吃油膩食物。此外，還要記得保持樂觀愉快的心情，防止過度疲勞。

冬季寒冷正是腦血管病的高發期，梁教授表示，此類疾病應當早發現早治療。腦梗死在發病3小時至6小時內進行治療的患者，比6小時後才得到治療的患者致殘率低40%。所以人們一旦出現反覆發作性眩暈、噁心、嘔吐、視物雙影、耳鳴、耳聾、劇烈頭痛、言語含糊、血壓異常等症狀時，要盡快就醫，以免錯過最佳治療時機。

每

當到了季節轉換的時候，通常比較多往生的個案，剛剛接到電話，一位教導我們梵唄的老師往生了，拾起課誦本，誦了一部《佛說阿彌陀經》，回向他能往生極樂。

面對生死之際，我們總是用當下結束一生作為界限，但一生的結束，我們可以確保來生亦能掌握一個好的未來？或者在錯誤中不斷輪迴？因此，面對生死，我們能不能有另一層看法？《耑掘摩經》中有一個很好的例子給大家參考。耑掘摩是一個強盜的名字，翻譯為「指鬘」，就是以手指串成的環。耑掘摩是個殺人魔，他把人殺後，將其手指串成項鍊掛在自己的胸前，所以得此名。

有一天，佛陀為了度化他特別來到他的面前，耑掘摩看到了佛陀如同看到獵物一樣的歡喜，於是拚命地追趕，但怎麼也趕不上佛陀，於是他大聲叫：「停下，比丘！停下，比丘！」

「我已停下來了，耑掘摩，你也應該停下來。」佛陀回答道。耑掘摩心想，這個常常強調要說真話的人現在明明在走，卻回答我說他已經停下來了，於是又不客氣的對佛陀說：「你明明在走，為什麼說你已停下？你這是什麼意思？」

「耑掘摩！我已停下，不再對衆生施刑杖；你依然濫殺無辜，因此說你没停下。」佛陀回答。

因為這段因緣，耑掘摩當下悔悟並皈依佛陀出家。後來有一次耑掘摩外出托鉢，看到了一個剛出生的畸形兒，心裡想，衆生實在太苦了，於是回精舍後就向佛陀稟明了此事。佛陀告訴他，你應該回去向這位婦女祝福，並說我此生不會殺生，依此願你及孩子都能安好。

耑掘摩對佛陀所說的話反應極大並反問佛陀說：「我這輩子殺人無數，我怎麼可以打妄語這麼說呢？」

佛陀還是以同樣的話對耑掘摩說，耑掘摩聽後就沒有再說什麼，並依照佛陀所說的話，來到了這位婦女的住處並祝福他們。後來耑掘摩在佛陀的教導下精進修行，證得阿羅漢果。

我們對生死看法，通常是這一輩子的生命結束才算一段落，但其實生死之中，生又何嘗生？死又何嘗死？如果我們面對死亡的那一刻，內心對世間的一切現象放不下，死，則不過是肉體的死亡，心念的執著妄念，則會隨着因果的理則在生生世世中沉淪不斷，但如果我們能在生命肉體還存續的當下，了知所做的錯誤，能夠當下覺醒，徹底改變自己，且不再犯過，就如同耑掘摩的思想改變，從此放下錯誤的知見，不再撫取錯誤的行為，這種何嘗不是一個新生的開始呢？

怕的就是我們雖知錯誤，卻輪迴於錯誤之中不能自拔。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

藥花詩賞

詩文：黨毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

萬壽菊

萬壽菊為菊科一年生草本植物，學名為 *Tagetes erecta* L.，英文名為 Big Marigold。原產墨西哥，現廣泛栽培。全年可種植，因為植株枝葉有臭味，所以又有「臭菊花」的別名。萬壽菊有高棵、矮棵兩種，高棵開花遲，矮棵開花早。花有黃色、橙黃色兩種，單瓣或重瓣，6至10月開花。花大色美，花瓣豐滿，花期較長，是夏秋布置花壇的常見花卉。

正如她的名字一樣，萬壽菊是一種生命力很強的植物，可以適應任何一種土壤。如果你喜歡插花藝術，那麼，萬壽菊就是一個不錯的選擇。因為，即使是剪下來的帶莖鮮花，萬壽菊也依然艷麗持久，因此它的花語是「健康、長壽」。人又何嘗不是如此？不管處在何種環境下都能適應，就是生命力頑強的體現。完全沒有經歷過風吹雨打的花朵，怎能感受到傲霜的樂趣；嬌生慣養的溫室草木，怎能引發人們對頑強生命的敬重。細心觀察，萬壽菊呈現給人們的是一種安靜和從容，是一種健康、祥和的感覺，這一切不正是風雨所賦予她們的財富嗎？

平肝清熱 祛風化痰

萬壽菊的寶貴之處還在於含有豐富的葉黃素。葉黃素是一種廣泛存在於蔬菜、花卉、水果或某些藻類生物中的天然色素，它能夠延緩老年人因黃斑退化而引起的視力退化和失明症，以及因機體衰老引發的血管硬化、冠心病和腫瘤等病症。葉黃素為黃色着色劑，可為飲料、冷飲、糕點和油脂食品等着色。葉黃素還可以應用在化妝品、飼料、醫藥、水產品等行業中。國際市場上，1克葉黃素的價格與1克黃金相當。

中醫認為，萬壽菊具有平肝清熱，祛風，化痰等功效。適用於頭暈目眩，風火眼痛，小兒驚風，感冒咳嗽，百日咳，乳癰，疳腮等病症。



從容徐緩，
風雨中走來幾位長者，
久經寒霜，
卻依然擁有華貴的風格。
人如其花：福壽萬年，
花如其名：壽比山河。
雍容可與牡丹同歌，
昂貴更比金山銀河。
豐富的自然色素，
呵護人類的健康，
奇特的保健療效，
更能康復多年沉痾。
這，就是萬壽菊的心願，
這，就是萬壽菊的本色，
聽！
那幾位長者在說什麼？
健康長壽……是她們的花語祝賀。