

# 春風又喚百花開

## ——2009年香港花卉展覽掠影

党毅(文) 陳虎彪(圖)

2008年「太陽花」的情影還未從人們的讚美聲中遠去，我們又迎來了「秋英」亮麗的風采。和煦的春風輕輕地吹過維多利亞港灣，來自世界各國的名花正在位於香港鬧市維多利亞公園綻放。它標誌着二零零九年香港花卉展覽正式拉開了帷幕——

### 花中自有駐顏術

香港浸會大學中醫藥學院的展台每年都是花展的亮點。浸大中醫藥學院已經參展6次，並3次獲獎。今年是第7次參展，主題是：花中自有駐顏術——藥花詩賞，將花的養生美容特色充分展示了出來。參展的主要花卉有：菊花、山梔子、月季花、金銀花、水仙花、桃花、桂花、杜鵑花、朱槿(扶桑花)、睡蓮、山茶花、向日葵、米仔蘭、蜀葵、紫茉莉、青葙等。

長期以來，香港浸會大學中醫藥學院以良好的學術風氣，活躍的校園生活受到社會各界的好評和厚愛。為了提高廣大市民對藥用植物的興趣及了解，此次花展，中藥學會專門編輯了一本「2009年香港花卉展覽參展特刊」，圖文並茂，詩情畫意，深受前來觀展者的喜愛。另外，為了配合此次花展，本文作者編著的《花療》一書也由萬里機構正式出版，為這萬紫千紅的花園，又增添了一朵小花。

### 花能解鬱 祛病強身

香花的種種品格特徵，對人有潛移默化的作用；尤其是經過歷代文人寫詩、作文、繪畫的吟誦和鑒賞，而對人的神情倍增感染力。鮮花因為色彩斑斕而具有觀賞性，其絢麗姿色、馥郁馨香和蓬勃生機，從視覺上給人以純潔、高雅、愉悅的感覺，可以給人帶來美的享受，不僅可賞心悅目，還能陶冶性情、排憂解鬱。使人消除緊張、緩解疲勞、調節神經、安定心神而促進睡眠。正所謂：花能怡情，花能祛病，花能強身，花能美容。

### 芳香理氣 活血化痰

香花中的芳香物質在化學藥物中屬於揮發油，是具有多種生物功能的天然活性成分，在殺菌消炎、理氣解鬱、開竅醒腦、活血化痰、降脂降壓、增強免疫力等方面具有獨特療效。將天然藥用植物花或花蕾製成花香枕，使有效成分在安睡中緩緩吸入人體，能調節荷爾蒙平衡、潤澤滋養皮膚、養心降壓、鎮靜安神、淨化血管、清除肝臟毒素、增強免疫力。



香港花卉展覽 由3月13日至22日 在維園舉行

編者按：香港浸會大學中醫藥學院建院十周年，中華醫藥版邀請學院合作，推出院慶中醫藥文章系列，由學院專家、教授親自撰寫，內容包括中醫對常見及專科疾病的治療，如帕金森症、抑鬱症、糖尿病、乙肝、感冒、腰痛等；更有中醫藥抗衰老、中藥辨識、養生等精彩內容。「系列」每逢星期一隔周刊出(雙周刊)，敬請讀者留意。本周適逢香港花卉展覽舉行，浸大中醫藥學院以藥花為主題，介紹多種花功效，歡迎市民參觀。

## 花展主題

# 秋英——堅強的花

今年花展的主題是「萬花喜迎東亞運」。主題花為「秋英」(波斯菊) *Cosmos bipinnatus* Cav.，英文名為 *Garden cosmos*。「秋英」多姿多采，楚楚動人，給人一種喜慶、愉快的感覺。無愧於她的花語：永遠快樂。因為有「耐貧瘠土壤」的特點和菊花的風格，人們還把她比作「堅強的花」。

像往年一樣，除了可以欣賞到來自世界各地花型秀麗、顏色奪目的花卉外，更可以觀賞到來自本地、內地及海外園藝機構展出悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設，以及色彩繽紛的園景設計。花，是美的象徵，既能觀賞，又能祛病美容。自古常見以花入藥，是取其上升、芳香之性，能上達面目，又能滋補臟腑、調節機體、改善面色，故古代婦女美容養顏以現代人化妝、做香水等都借助花的奇妙功效。花是大自然最傑出的作品，花是醫生送給病人最貼心的關愛。花，宜賞、宜聞、宜詩、宜歌、宜茶、宜酒、宜食……

香港每年都舉辦花卉展覽，今年正值「金融海嘯」，然而，前來參觀的人們卻仍然像往年一樣絡繹不絕。人們在美麗的鮮花周圍流連忘返，攝影留念，這不正是香港人嚮往美好生活，對未來充滿希望的真實寫照嗎？願香港人像秋英一樣：永遠快樂，堅強地走向更美好的明天。

作者註：全文承蒙香港藥用植物專家李甯漢老師審閱，特此致謝。

浸大中醫藥學院十周年院慶系列

《中華醫藥》與浸會大學中醫藥學院合辦

下次刊出：3月30日



石斛

水仙

米仔蘭



扶桑

## 春宜養肝：枸杞與豬脷

中醫認為，「春宜養肝」，春季養肝以食為先，飲食上除注意全面營養補給外，宜多吃富含蛋白質、維生素的食物，也可多吃一些養肝食物——

### 枸杞粥

枸杞子25克，粳米50克。先將粳米煮成粥，然後加入枸杞子，煮熟即可食用。枸杞有明目、滋補肝腎功效。特別適用於頭暈目澀、耳鳴、腰膝酸軟等症。肝炎患者服用此粥，具有促使肝細胞再生的功效。

### 枸杞魚片

枸杞子還可以用多用作春季日常入饌食材，如用枸杞子炒蛋或蒸蛋；枸杞子滾湯或煲湯；甚至作為肉類菜式的配料，如枸杞魚片：材料可用石斑、桂魚、鮫魚去肉切片，也可用冰鮮的鱈魚柳、龍躑魚柳等。魚肉切片先用胡椒粉、鹽、糖、粟粉拌醃；枸杞子用熱水過洗兩遍，隔乾水分備用；配料還可加入雲耳、竹筍等。起鑊先爆香薑片，放魚片、杞子略炒，再放入事先炒熟的其他配料炒合，灑酒，勾芡，淋少許麻油即可上碟。

### 豬肝綠豆粥

新鮮豬肝80克，綠豆50克，粳米80克，食鹽適量。先將綠豆、粳米洗淨同煮，大火煮沸後，改用小火慢燉，八成熟之後，再將切成片或條狀的豬肝放入鍋中同煮，煮後加鹽調味。此粥補肝養血、清熱明目、美容潤膚，可使人容光煥發。特別適合面色蠟黃、視力減退、視物模糊的體弱者，同時，它對患慢性腎炎、水腫的人亦有較好療效。

### 豬肝枸杞湯

廣東人喜用豬脷(肝)和瘦肉灼粥或滾湯食，動物肝臟含豐富維生素A，能補肝明目，與中醫認為「肝開於目」的理論相合，是春季食療恩物。用豬脷滾湯，可用合時的枸杞菜(具清肝熱、滋陰功效)加枸杞子炮製。此湯對血虛肝旺，目眩頭暈者，有很好的食療功效。



## 與愛犬共建健康之家

狗兒是我們很常接觸的動物，雖然牠們可能有傳染病，但人類不會因飼養或接觸犬隻便輕易染病，請不要因怕了以下的病症而棄養狗兒！

### 犬隻和人類的共同傳染病

#### 彎曲狀桿菌症

傳染：多由幼犬糞便或不潔飲食傳播。  
徵狀：可令你出現腸胃炎，病徵有腹痛、腹瀉、嘔吐和發燒。  
醫治：一般可自行痊愈，但嚴重時應找醫生診治和接受抗生素治療。

#### 狂犬病/瘋狗症

傳染：於犬隻咬傷人類/人類時傳播。不過，隨着人類的防疫廣泛流行，近年已鮮有人類感染的病例了。  
徵狀：潛伏期一般為2至8周。人類感染後會出現焦慮、頭痛、發燒現象；後期會吞嚥困難，每當喝水時，會誘發喉部肌肉痙攣。如不及時求醫，患者會於2至7天內因呼吸麻痺而死亡。  
預防：家犬要登記註冊和定期接受防疫注射。切勿任家犬在戶外遊蕩。如犬隻出現不安、敏感、異食、狂躁、流涎、神經麻痺

等病徵，要盡快求醫。  
一如被犬隻咬傷，應即時消毒傷口，再立即求診。現今已有免疫球蛋白和防疫注射疫苗供緊急防疫之用(於被咬後的48小時內)。

#### 鉤端螺旋體症

傳染：直接食用和飲用受病菌污染的食物和食水。致病細菌可經狗尿的尿液傳播，亦可存活於靜止的水源，透過接觸人類皮膚傷口及黏膜傳染。  
徵狀：潛伏期為7至9天，帶菌期則可長達3至24個月。可引致腎衰竭、黃疸、急性和慢性肝炎、葡萄膜炎等。  
醫治：可以抗生素治療。雖然人類經由家犬感染的機會不高，但犬主亦要勤洗手，以及不要讓家犬接觸不潔或靜止的水源。

#### 萊姆病

傳染：必須經由壁蝨叮咬而傳到人類身上。  
徵狀：於叮咬傷口附近出現放射狀的紅疹(移行性紅斑)。紅斑會於叮咬後1至2周才出現，其後會有關節炎、發燒、頭痛等病徵；後期會出現脖子僵硬、臉部麻痺。若不及時治療，患者可能會有慢性關節炎、腦膜炎、心肌發炎、心律不正、心聲神經傳導異常等後遺症。  
醫治：可以抗生素治療。不過若及早發現並移除蝨子，傳染機會便微乎其微。

(本文摘錄自王德揚醫生的文章)

## 不容忽視的「肩頸痛」(3)

前文讀者已了解引起肩頸痛痛楚的各色各樣原因，那麼我們應該怎樣做才可以避免肩頸痛毛病的發生呢？

首先應該時常注意保持着正確的姿勢。

站立的姿勢，應抬起頭來使頸部穩定及肩頸肌肉鬆弛。在坐方面，應選擇足夠支持度的靠背椅，並且高度適中的辦公椅桌，使到頸部可以保持着挺直適當的坐姿。在家中休息前，不應斜倚坐在床上閱讀、看電視或編織；看電視時，不應斜倚在沙發椅上，因為同

樣的斜倚坐姿以免加重頸腰背的負荷。

用電腦時的姿勢。應注意電腦螢幕、鍵盤及滑鼠的位置，儘可能少用一點手提電腦，因為手提電腦很容易令到頸部的肌肉緊張。在工作時，不應長期固定一個姿勢，令到頸部肌肉過度、緊張、僵硬；反之，應久不久稍作休息及做鬆弛運動。

除了在工作間的簡短鬆弛運動，讀者應每日按時做頸部運動，強化頸

椎，預防退化。在飲食營養方面，除了均衡飲食外，亦須注意骨骼營養的補充。

(1) 例如深海魚油亞米加3，可作為關節的潤滑劑；  
(2) 葡萄糖胺，可增強體內的膠質，強椎間盤及韌帶；  
(3) 水溶性骨膠原蛋白，可修補關節，使關節更健康、更強壯。

至於骨骼的礦物質固然重要，但是這不單是指有關鈣質而已，若身體給收足夠的鈣，就要同時進食鎂質及鎂質，便可以鞏固體內的骨頭，減低骨質疏鬆的機會。讀者亦可以採用對骨骼系統有助的中藥，有待下一篇再跟大家研究。  
黃施博 註冊脊醫·註冊中醫

文：蔡淑芬

圖：彭珍

康強與你 逢周一刊出 曹貴子醫生

中醫 逢周一刊出