

# 驚濤拍岸大浪灣

## 霧迷沙灘 負芳草

滾滾波濤大浪灣，西東橫越四灣難，  
蚰蛇尖頂雲霞裡，破霧穿雲晚照還。

走進芳草地

圖文：李甯漢中醫師、李翠妍中醫師

大浪灣是全香港最美麗的海灣之一，從麥理浩徑的分支上西灣山頂，在觀景台上可以縱覽蚰蛇尖和西灣、鹹田灣、大灣、東灣（簡稱一尖四灣）的壯闊景色，李甯漢醫師的上述大浪灣行七絕，鑲嵌在觀景台上，與大自然渾成一體，增加情趣。

大浪灣位於香港西貢的東面，由四個海灣組成，因四季強風巨浪不絕而得名。這裡的海灣由於與太平洋相連，又遠離市區污染，所以山水秀麗，脫俗出塵，如果說西貢是香港的後花園，大浪灣便是遺落園中一顆明珠！

從西灣亭出發，我們走進林木成蔭的小徑，眼前的雲霧為路途增添一絲幽雅，細看身旁植物的枝葉葉面，也點上了純潔無瑕的露珠兒。涼風輕送，雲霧如繡繡吹煙飄過山麓，聽着浪濤輕撫海岸巨石的天籟之音，原來山徑已靜悄悄的把我們引領到沙灘。朝霧彷彿是灘頭上的一層輕紗，迷濛中依稀看見浪花成排地投進海岸的胸懷，細心觀察，其實在恬靜的灘上，有不少具藥用價值的植物，默默為這世外桃源注入一份生命的氣息。

### 沿途草藥琳琅滿目

二月中旬，大浪灣行，雖未見萬里晴空，驚濤拍岸，但我們在沙灘上的發現卻帶給我們一樣的滿足感！



**補血草**  
藥用全草，全年可採。主治濕熱的疾病。

在迷霧籠罩的日子遠足認藥，縱然能見度低仍另有一番詩意。這次遠足，可謂攀山涉水，不但走過山間小徑，更兩次穿越沙灘。由於生境不同，沿途草藥物種繁多，琳琅滿目。至於我們能在二月中旬喜覓因陳芳蹤，的確是意料之外。同樣，金融海嘯下，前面的路雖然不明朗，但只要我們放眼身邊的景物，不難發現生機處處；沒有雲霧繚繞，焉能滋養萬物？讓我們靜候大地回春的佳音！



**蓖麻**  
蓖麻的種子及葉均有消腫拔毒之功，味辛甘性平，並有毒。



**蔓荊子**  
為中醫臨床治療頭痛的常用藥。



俯瞰鹹田灣、大灣、東灣

## 大浪灣常見草藥

**洋金花**，茄科草本植物白曼陀羅（*Datura metel*）的花，花期4-11月。味辛，性溫，有大毒，屬中藥「四大毒草」之一，有平喘止咳，鎮痛止癢的功效，主治哮喘咳嗽，心腹疼痛，風濕痺痛，癲癩，小兒驚風抽搐等。《本草綱目》指本品「入麻藥」，可用於麻醉，《醫宗金鑑》更以此與川烏、草烏等同用，研製麻醉藥劑「整骨麻藥方」。散劑內服須嚴格控制劑量（一般介乎0.3至0.6克），以免中毒。

相傳，由華佗創製的全身麻醉劑「麻沸散」可能就加入了洋金花。根據《三國志·魏書·華佗傳》記載，「……當須割剝者，便飲其麻沸散，須臾便如醉死……」，指出施行外科手術前服用麻沸散，可有全身麻醉之效；雖然此方的組成並未流傳下來，但是洋金花的麻醉功效，卻得到了現代科學的印證。

與洋金花同屬茄科植物的木曼陀羅，其性味功效均與洋金花相同，但木曼陀羅屬庭園栽培，葉兩面被微柔毛，花、果俯垂生，果實表面平滑，跟被短刺的洋金花蒴果有區別。

**蔓荊**（*Vitex rotundifolia*），馬鞭草科杜荊屬灌木，枝條平臥，常節上生根。單葉對生，倒卵形，有柄、全緣，葉背密被灰白短絨毛。圓錐花序生枝頂，花萼鐘狀，花冠淡紫色，花期七月。核果球形，有腺點。藥用

果實及葉。夏季採葉、秋季採果。本品味苦、辛，性涼，有疏風散熱，清利頭目，鎮靜止痛之效。鮮葉搗碎可治跌打損傷。果實（即蔓荊子）主治感冒頭痛，偏正頭痛，目赤腫痛，夜盲，風濕痺痛等。

**蓖麻**（*Ricinus communis*），大戟科灌木，莖中空，葉互生，掌狀中裂，邊緣有鋸齒，花無花瓣，成圓錐花序與葉對生。蒴果球形，表面有刺。藥用種子、根、葉。種子及葉皆有劇毒。根部味淡微辛，性平，有祛風活血，止痛鎮靜之效，主治風濕關節痛、破傷風、癲癩、精神分裂症等。蓖麻子及葉則以消腫拔毒為主要功效，多作外用敷貼或洗劑，以治療瘡癤腫毒及濕疹瘙癢等。而蓖麻油則有瀉下的功效。

**補血草**（*Limonium sinense*），藍雪科多年生草本，基生葉短圓狀披針形至倒卵狀披針形，頂端鈍而具短尖頂，基部楔形下延為寬葉柄，聚傘花序，苞片紫褐色，花萼漏斗狀，花瓣五片，色黃，基部連合。本品味苦，性微寒，有祛濕，清熱，止血之功，主治以濕熱為主要病機的血淋，便血，脫肛，月經過多，帶下，背癢等。

**茵陳**（*Artemisia capillaris*），菊科，蒿屬，莖直立，分枝斜升，被幼柔毛或近無毛，莖中下部葉片羽狀全裂，頭狀花序多。茵陳一般在春季三月左右才生長，花期六月。瘦果。藥用幼苗，春季採收。本品味、辛，性微寒，有清熱，利尿，退黃疸的功效。主治黃疸型肝炎，膽囊炎，蕁麻疹，藥疹、濕疹等。內服量3錢至1兩，水煎服。外用適量煎水洗患處。

### 藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 隔周三刊出

## 桃花

桃花為薔薇科植物桃 *Prunus persica* (L.) Batsch.的花。桃花盛開在春日裡，她燦如錦繡，艷如紅霞，被喻為嬌羞的美女。桃花如此嬌美，因此古時有人用桃花洗面，認為這樣可使容貌更加美麗。

桃為落葉小喬木。壽星桃和碧桃主要供觀賞。花型有薔薇型和鈴型兩種。花有白、粉紅、紅等色，花朵豐腴，色彩艷麗。花期三月。

### 活血化痰可除斑

中醫認為，桃花味苦，性平。歸心、肝、大腸經。具有利水通便，活血化痰等功效。適用於小便不利、水腫、腹水、痰飲、腳氣、癰疽、便秘等病症及身形肥胖者。

桃花中含有多種維他命和微量元素，這些物質能疏通經絡，擴張末梢毛細血管，改善血液循環，促進皮膚營養和氧供給，滋潤皮膚。防止色素在皮膚內慢性沉積，有效地清除體表中有礙美容的黃褐斑、雀斑、黑斑。

中國古人很早就認識到桃花的美容價值。現存最早的藥學專著《神農本草經》裡談到，桃花具有「令人好顏色」的功效。利用桃花美容的簡單方法就是將新鮮的桃花搗爛取汁塗於面部，輕輕按摩片刻，也可用陰乾的桃花粉末，用蜂蜜調勻塗敷面部，然後洗淨。鮮花中的營養物質可滋潤皮膚，改變面部細胞的活力，從而達到面色紅潤、皮膚潤澤光潔、富有彈性的美容效果。

《儒門事親》記載：有一個婦女患

春風吹至桃花開，  
爛漫薄紅粉溢白。  
碧月花前留倩影，  
招來蝶舞繞裙釵。

滑瀉症數年，百治無效。有人說此症是因傷了飲食，有積滯造成的，讓取落地桃花數十零，和入麵中作餅，煨熟食之，米湯送下。過了一兩個小時，「瀉下如傾」而愈。《備急千金要方》有「細腰身方」：三月三日採三樹桃花（約300克）。陰乾，研成細末，密閉貯存。每天於早、中、晚飯前服約3克。民間有用桃花1克（焙乾，研成細末），淨豬蹄1隻，粳米100克煲粥，可適量加鹽、生抽、生薑、葱粒、麻油調味。具有活血潤膚、益氣通乳，豐肌美容、化癥生新之功效。適用於臉有色斑的哺乳期女士，既可通乳、去瘀血，又可去面部斑點及滋潤皮膚、補益身體。

食用注意：桃花為峻下破血之藥，不宜久服，孕婦禁服。



### 《浣溪沙》白碧桃

寶玉披風白色濃，眼前驚現碧桃叢，春風抵岸翻天公。  
素面朝天雲伴月，弄璋傷感舞花紅，夏時林殊影無蹤。



## 心靈DNA

走在路上，師兄突然對我說，你有沒有發現香港人很會生雙胞胎？經他這一提，真的發現雙胞胎挺多的，尤其鄰近多學校，每當上學時間，更可察覺雙胞胎的蹤影。這次參加第二次世界佛教論壇中，港澳代表團裡就有一對雙胞胎兄弟，弟弟出家，哥哥從事佛教文化工作。

儘管雙胞胎的長相有多同，還是有不一樣的地方，這些種種的因素來自於我們的DNA，DNA在學術界，有一個專有名詞，稱之為脫氧核糖核酸；平常，我們比較少用這樣專有的名詞，通常我們比較常聽到的名詞叫「基因」。基因就是決定了我們每個人的外形、體重、身高種種，當然，在後天的環境中，多少也影響着我們，但重要的，父母留了什麼基因給我們，便影響了我們的樣子。

對於基因，除了正常的成長基因外，有兩種概念與我們比較有關的，一者是基因的改良，另一者則是基因的突變。在我們身體裡面，大概有六十兆的細胞，這些細胞不斷的新陳代謝，當細胞新陳代謝的改變過程裡面，在分裂的過程中，遺傳佔很重要的因素。簡單的說，當細胞分裂過程中，如果太頻繁、太快，就會變成一種不好的東西在我們的身體裡面，造成生命的威脅，這稱之為基因突變，是屬於不好的因子。

另外一部分基因改造，則是希望透過人的主觀努力，可以將一些東西加以改變，使其趨向更好。例如：在台灣，有一種綠色的水果叫菓子，記得小時候所吃的菓子小小醜醜的，吃起來也感

覺澀澀的，不過經過這一、二十年後，這菓子的外表不但既大又美，吃起來更是甜而爽口。類似這種將食物或者其他東西，希望能夠讓它比以前更好的方法，則稱之為基因改造。

在我們的生命中，通常比較關心身體的這一部分，當身體不舒服了，就會很在意的去看醫生或其他，即使沒病，也會買補品來滋養，但是實質上，我們除了身體這一部分外，主導我們的，其實是我們心識的這一部分。

我們的心識，面對外面世間的現象，如果太執著在自己的看法，就會變成一種壓力，甚至變成煩惱痛苦，本來很簡單的事，卻也會讓人生活得喘不過氣來。對於這種內心所起的痛苦煩惱，如果我們能夠稍稍的改變一下看法，就可以將它，變成幸福或快樂。而這種「轉念」的方法，並不需要什麼神通力，而是只要能夠了悟佛教中，些許佛陀開釋的要義，當下能夠通達體悟，自然在觀念一轉後，就能夠轉迷為悟，將煩惱化為菩提，這便稱之為「轉識成智」。

這種轉識成智的功夫，就如同我們將心靈的基因改造一樣，但如何才能做到轉識成智呢？佛教的理念中，世間萬物都是因緣所生，人也是一樣，因為是業緣和合而生，所以稱之為眾生，因為因緣不同，當我們接觸外境時，便會生起許多的分別，這些分別有好有壞，也影響着我們的未來。這些好壞的分別中，如何運用我們的智慧，將好的繼續發展，把不好的觀念去除，當我們有足夠的智慧，將不好的轉換成好的觀念，就很容易解決我們生活中所遇到的問題。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



## 大紅袍烏龍茶 餐後貢茶助消化

茶在日本及中國均有着長遠的歷史，因茶葉中含有大量營養和藥用價值較高的成分，是一種對人體有益健康的良好飲料。在香港，品茶的文化根深蒂固，市面推出許多即飲樽裝茶，令繁忙的香港人可以隨時隨地喝茶，但樽裝茶卻越出越多，想要提升競爭力及貼近消費者需求，就必須提高產品的品質。雀巢淨茶舍4月初推出全新大紅袍烏龍茶，選用進貢名茶之「大紅袍」烏龍茶葉沖泡，茶色金黃明亮，茶味濃郁醇厚，回甘味久，特別適合餐後飲用，讓茶味迴盪齒頰之間。

## 春夏護膚：保濕防曬

春臨大地，相對濕度回升高達80%或以上，面部肌膚的繃緊感覺稍為緩和下來……以為告別乾燥，為肌膚「灌溉」的功夫得以怠慢？就算在潮濕的空氣，面上的水分流失速度亦相當快，加上由冬入春，時令交替，天氣的轉變令肌膚容易出現乾燥和敏感症狀，最理想的舒緩及補給品，總離不開「水」。全新POND'S滋潤倍護系列——深層潤膚保濕乳液，其Omega-6亞油酸加強滋潤成分，能瞬間提升肌膚的滋潤度，並強化肌膚的儲水能力，質感更是潤而不膩，令肌膚變得水漾柔軟，更添光澤。隨着年紀增長，維持肌膚緊緻度的膠原蛋白組織功能便會逐漸衰退，加上日曬、塵埃污垢或過分壓力的外來負面影響，令肌膚開始出現細紋及色斑等問題。及早為肌膚「打氣」，POND'S多重修護抗皺日霜SPF15/PA++，蘊含白茶精華及維他命B3，一方面有助淡化額頭、面頰及唇部四周的細紋及皺紋，另一方面，全面活化肌膚細胞，進一步改善暗啞、均勻膚色，使肌膚重拾健康光澤。



健康新產品