

走進芳草地

圖文：李甯漢中醫師、李翠妍中醫師

大帽山是香港最高的山，海拔957米，即使是在山腰，已經是雲霧繚繞，仿如置身蓬萊仙境一般。沿山路前行至山頂，站在城市的最高峰，俯瞰山下的車水馬龍，更能感受「大地在我腳下」的至高無上！

從荃灣港鐵站轉乘51號巴士，於坳頂大帽山公園下車，再沿上山的馬路漫步約一小時，便會到達一開口。這裡風景幽美，山巒起伏，遠處的「觀音頭」和「大刀刃山」在雲海中若隱若現，為這旅程的開端增添一份神秘感。

秀英耳草——世界新種，以植物學專家胡秀英老師命名



# 山巒起伏 雲霧飄送暗香 大帽山 蘊藏豐富草藥資源

大帽山的四季氣候變化很大，故此不論何時造訪也有截然不同的經歷。春日煙雨迷濛，當你迎着喚醒萬物的氣流，彷彿發現縹緲輕紗正與你擦身而過；又當你衣衫濕透，卻驚喜身上沾滿的竟非汗珠，而是霧露！炎夏登山，縱然驕陽關愛大地，身旁飄送着的竟是陣陣清涼氣息！體現出海拔越高、氣溫越低的物理現象。入秋之後，強勁的季候風經常流竄於峰巒之間，使你寸步難行。嚴冬的大帽山頂，則偶爾展露結霜的奇景。四種不同氣候，四個不同觀感，只有大帽山才能帶給你這樣的新鮮感。

正因為山上全年氣候變化大，這裡蘊藏了豐富的草藥資源，更孕育了世界新種：秀英耳草。

秀英耳草 (Hedyotis shuiyingiae) 是最近發表於哈佛大學植物學報的世界新種，以植物學專家胡秀英老師命名。本品由胡老師與李甯漢醫師及其他植物學專家於香港大帽山採標時發現，經過仔細考證後，胡秀英老師暫以「香港耳草 (Hedyotis hongkongensis)」為標本命名，但沒有發表。2008年，陳滔先生 (譯音) 經詳細研究後，在哈佛大學植物學報發表論文，正式把本品定名為「秀英耳草」，以紀念胡秀英老師在植物學方面的重大貢獻。

本品生長於幽暗山坡或林中，葉革質，倒卵形，邊全緣，叢生，花色淡紅或淡紫，花梗直立。

**野菊花 (Dendranthema indicum)** 為菊科菊屬多年生草本，莖直立或斜舉，有分枝，常被白色短柔毛，葉互生卵形，羽狀深裂，葉面被疏柔毛，下面被短柔毛，頭狀花序頂生，舌狀花淡黃色，管狀花深黃色。以花或全草入藥，對防治感冒、流感，及治療疔瘡腫毒、高血壓等可起清熱解毒，涼血降壓的作用。



野菊花 有清熱解毒，明目的作用

**小金櫻 (Rosa henryi)** 薔薇科薔薇屬攀援灌木，枝條帶紫紅色，具鉤狀皮刺 (花枝無刺)，羽狀複葉，呈橢圓形或卵狀橢圓形，先端漸尖，基部渾圓，邊緣有銳鋸齒，托葉窄，附着於葉柄，傘房花序，頂生，花色白，氣味芬芳，花梗上散生腺毛，萼裂片，呈卵狀，披針形，有柔毛，果呈球形，細小，成熟時暗紅色。藥用根葉，有收斂止血，解毒消腫的作用，常用於月經過多，風濕關節痛及跌打損傷等。



小金櫻 根葉有止血作用

**木蓮**

生於高海拔林中



**紫花香薷**

對暑天感冒有解暑發汗之效



**茅莓 (Rubus parvifolius)** 屬薔薇科攀援狀灌木，其莖、枝、葉柄、花梗均有毛及鉤刺，複葉互生，為羽狀三小葉，呈卵圓形，邊緣淺裂，有不整齊的粗鋸齒，葉面柔毛較疏，葉背的白色絨毛則較密，傘房花序，花瓣色紅或紫紅，果實色紅球狀，味酸甜，可食用。入藥部分為根、莖，有活血祛瘀，利水通淋，祛風清熱之效，常用於跌打損傷，風濕熱痹，尿路結石，感冒高熱等。

**紫花香薷 (Eihsoltzia angyi)** 唇形科香薷屬一年生草本，其莖呈鈍四棱形，具槽，葉對生，邊緣有鋸齒，葉面疏被小硬毛，具葉柄，花序生枝頂或葉腋，偏向一側，苞片呈寬卵圓形，先端具芒狀突尖，花萼鐘形，花冠唇形，淡紫色，堅果長圓形。藥用全草，全株有香味。對於夏日感冒，中暑，急性胃腸炎有發汗，解暑，利尿的作用。

**木蓮 (Manglietia fordiana)**

木蘭科木蓮屬常綠喬木，樹皮色灰平滑，葉互生，厚革質，呈長橢圓狀披針形，葉面色綠亮澤，葉背蒼綠，或帶白色粉末，葉柄紅褐色，大型白色花單生於枝頂，聚合果成熟時木質。本品之果實、樹皮、根皮均可入藥作為止咳，通便的藥材，主治實火便秘、乾咳等。

**銅錘玉帶草 (Pratia nummularia)**

桔梗科銅錘玉帶草屬的一年生伏地草本，莖纖細，呈圓柱形，節上生根，葉互生，心形，葉面綠色，背面帶紫色，有疏毛，邊緣有鋸齒，有葉柄，花小，單生葉腋，花梗長，色紫紅，漿果長橢圓形，成熟時色紅。此植物之果實或全草均可入藥，有祛風利濕，活血散瘀之效，主治風濕疼痛，月經不調等症。



銅錘玉帶草 果實或全草均可以調經入藥

引領著我們一直

沿山路慢慢往上走的，是天文台圓球狀建築物。到達山頂後，左邊是軍營，右邊是通往直升機坪的小路。離開時可沿原路折返，重溫每一個令你流連忘返的景致。

此外，大帽山尚有生於高山之蒲公英、金線蓮、蔓龍膽和香港馬兜鈴等多種植物，是香港的珍貴植物寶庫，大家應該愛護之，尤其小心避免山火，免大好林木付諸一炬，幸甚！

呼嘯狂風大帽山，浮雲縹緲峰巒間，風中野菊花迎客，畫影同留樂滿還。



胡秀英老師與徒弟徒孫，五代同堂

## 大帽山具觀賞價值的草藥：

編者按：相傳古代神農氏嘗百草，因而得藥，成為中華本草之鼻祖。草藥千百年來成為中國民間生活和生命的一部分，被用作治病和養生。今亦有現代神農氏樂於登山覓藥，在本地一羣中醫藥專家的努力推動下，嶺南草藥文化在香港發展蓬勃，行山認藥更成為港人假日的熱門健康節目——《走進芳草地》專欄應運而生，歡迎草藥專家、學者、愛好者一起參與，共建園地。

## 生命的意義

澳洲師兄的囑託，到醫院探訪其回流香港的信徒，雖然未曾謀面，或許因為都是佛光人，卻倍感親切。席間明知其病重未必能治愈，但見其求生意志強烈，故勉其病愈後回道場來貢獻所長，將自己粵曲專長與大眾結緣，他欣然接受，病容中見到一線曙光。

才回到道場，青年團的小朋友，因團員中有人在金融海嘯中欠資龐大，一時想不開，走上了自我了斷生命之路。面對璀璨的黃金人生路，卻有人無法釋懷，心情鬱悶徬徨的來道場，希望能求得中道之路。

生命的旅程中，有人因為珍惜生命，不斷的與病魔抗衡，即使只有一線希望，也希望求得機會；然而有人卻無法面對生命的轉折，輕易的選擇了卻生命，這樣的選擇，真是解脫之道？

究竟應該如何面對生命中的無常，在無常中隨緣成長？現實的生活中，面對不斷變化的環境，無論是經濟條件、社會結構、文化背景、生活模式、電子設備的日新月異，乃至身體機能的變化……等，每一個變化環扣，如果沒有看清它的無常性，便會因為調整不當而帶來痛苦與不能承受。

我們不可能在某一地點原地不動。就以身體來說，從呱呱落地開始，我們就不斷從小成長至大至老，沒有一刻在原地踏步，生命的現象也如此，無論是金錢、愛情、權力、地位、外表……，都是因緣聚會而有；也會因為因緣的散失而滅。如果我們不能了解這些都是幻化無常，就會被現象所迷惑，如同掉入深淵無法自拔。

佛陀在《雜阿含經》中說：「我生已盡，梵行已立，所作已做，自知不受後有。」面對這些生活的變化與挑戰，就要如同佛陀所言，無論變化為何，都需要從中跳出來，面向解脫之道，這樣才能駕馭生命，而不是被生命的現象駕馭。

尤其面對生活中的現象，過了就要放下，用積極快樂的心情，面對每一個變化，世間沒有絕人之路，只有自絕才是真正的絕望。

我們生命中所擁有的一切，都是短暫且不真實的，因此面對外境的衝擊，無論人事之間、環境之間、自然之間，我們都要保持一顆隨緣的心念，不要執著在現象上；尤其當我們的貪、嗔、癡、慢、疑出現時，千萬不要落入其中，只要我們將智慧與慈悲表現出來，自能在這些幻化虛假中跳脫，給自己一條光明之道。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

## 刺傷聖藥——杜香 (Ledum Palustre)

萬一意外受傷例如刺傷、尖物 (錐/生鏽釘/刺針/手術刀) 插傷、動物 (狗/馬/貓/老鼠) 咬傷、昆蟲叮咬、傷口含膿、針扎指頭化膿發炎、尖物插入指甲下面等，用杜香 (野迷迭香) Ledum Palustre 這同類藥劑能夠消除傷口發出的陣陣刺痛，尤其當病人覺得冷敷傷口會比較舒服時。

杜香可防止大部分敗血症，如果及早服用，甚至能夠預防破傷風。真的，毋需注射抗破傷風血清！根據損傷的嚴重性，每隔半小時、1小時、2小時或4小時當疼痛再出現時便服用。如果馬匹不慎被生鏽釘貫穿蹄骨，就算敷藥膏擦藥劑，也會死於破傷風，但若持續給予杜香 Ledum，牠將不會感染破傷風，生存下去。以前的同類療法獸醫曾經報告很多這種案例。

一位青年在搬運糞肥時，額頭不小心撞到乾草，尖刃從鼻側插入眼睛上面的軟組織裡面。劇痛和受驚過度，受傷眼睛嚴重腫脹而緊閉。服用山金車 Arnica 後，雖有助定驚，但不能使痛楚全消。意外之後12小時終於得到杜香，每隔2小時服用，之後較疏。效果極佳：迅速愈合無感染，無破傷風，眼腫在24小時內平復，服用第一劑後疼痛消失。只不過四天已返回工作崗位，自我感覺良好，還在埋怨休了這麼長時間。

有位女士不小心把生鏽鐵絲插入指甲之下。每隔4小時服杜香，再用金盞花 Calendula 藥劑包紮手指，兩天內傷口愈合無瑕。當山金車 Arnica 的藥力不足應付時，杜香非常奏效，對於嚴重瘀傷、黑眼睛、滲血和水腫的療效極佳。

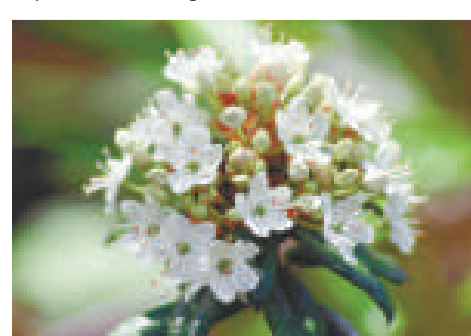
1940年倫敦一次空襲，一名女傷者被人發現倒在地上，距離爆炸點只有幾步，強震令腿部出現嚴重瘀傷、小傷口和擦傷，留院超過兩個星期。出院時，傷腿從腳踝到膝蓋腫脹，是另一條腿的兩倍大，皮膚繃緊，紫得發亮。皮下瘀血好像會隨時穿破而出。無法走路，而且確實害怕走路。服用山金車 Arnica 三天，每日3次，不過傷腿的情況 (腫脹、發紫和刺痛) 沒有任何改善。其後處方杜香 Ledum，每日3次，三天後痛楚大幅減輕，能夠入睡，腫脹縮小。繼續服用幾天後，傷腿已回復正常膚色和大小。在第一次服用杜香 Ledum 後不過七天，已行走自如，其中兩天還四處奔波尋找新家園。

杜香有足夠能力清除血凝塊。少女從火車掉下倒在月台上，腿骨受傷。等待X光檢查時，即時服用山金車 Arnica，之後轉用杜香 Ledum。兩天後拆除繃帶，雖然X光片顯示足掌骨破裂，腳腫卻已消失。繼續服用杜香

Ledum 幾天，腿部仍然緊緊，接下來的一兩個星期，除了行走時輕微作痛，沒有其他投訴。如果遇到腳踝扭傷，用過山金車 Arnica 或芸香 Ruta 都不能迅速好轉的，但用冷水浸腳較舒適者，應處方杜香 Ledum。

記得用杜香 Ledum 治療貫穿的傷口、挫傷、滲血例如眼部瘀黑等；或者手觸受傷部位感覺冰涼，用冷敷有助舒緩。

大康自然健康中心主診醫生 袁大明 加拿大安省註冊脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫 www.naturalhealing.com.hk optimum@netvigator.com



杜香 (野迷迭香)

自然療法 下次刊出：十月七日



身心自在 (逢周三刊出)