

香港可以建個中藥園

走進芳草地

下次刊出：十一月十八日

編者按：相傳古代神農氏嘗百草，因而得藥，成為中藥本草之鼻祖。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攀山覓藥，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。

自然療法 下次刊出：十一月四日

煲仔飯·煲仔菜

教你製作暖笠笠美食

踏入秋冬，自然教人想起熱騰騰、飯香撲鼻的煲仔飯！港燈家政中心在十二月份將舉辦「中式煲仔飯精選」及「簡易煲仔菜」烹飪示範課程，教你自製多款易學美味煲仔菜式美食。

(一)「中式煲仔飯精選」課程——十二月三日開課(共三堂)

本課程介紹六款既合時又廣受歡迎之煲仔飯，內容包括高蛋牛肉飯、北菇棉花雞焗飯、豉椒排骨煲仔飯、菜遠生筋雙菇煲仔飯、芹香魚鬆煲仔飯及臘味肉餅煲仔飯。

導師：林趙素玲女士
課程共三堂，逢星期四(下午六時半至八時) / 十二月三日開課 學費：\$270

(二)「簡易煲仔菜」課程——十一月十六日開課(共五堂)

本課程教授十款合時及簡易煲仔菜如葱惹蜆蚶雞煲、吊片什菜煲、菜菜雞紅炸肚煲、鮮潤啫啫肉排煲、銀絲中蝦煲、蝦子生筋田雞煲、沙茶燒骨煲、蝦醬火腩豆腐煲、香芋油鴨煲及金針雲耳牛腰煲。

導師：林趙素玲女士
課程共五堂，逢星期一(下午二時至四時) / 十一月十六日開課 學費：\$400
查詢電話：2510 2828
網址：www.heh.com/hmc

健康美食站

香港唱了多年的國際中藥中心，有些企業家已默默耕耘，略顯成績；但政府支持不力，雖有宏圖願景，但仍然未見規模！當此金融海嘯影響仍在、物價上漲、工人失業改善不大、雞農豬農更是陷入困境之際，何不為勞動大眾，開發一條自力更生的新路。

香港地少人多，只着眼於一些建築地皮，當然是愈來愈少。但新界地區，舉目遠眺，丘陵起伏，芳草萋萋，清明、重九，事必山火興隆。廣袤田野為何不充分利用起來，種植藥材？

「語無倫次」大膽建議

可能有人以為我「語無倫次」，「胡講一通」。在香港用人手開山劈石，有人去幹嗎？工資那麼高，造田是毫無經濟價值。但是亦可另闢蹊徑，選好地點，做好水、土、肥、路的分析，考慮邀請內地專業人員，如施行定向爆破，把小山包削成人工小平原，再用推土機械，平整成可供耕作的地段，每年造出幾塊，就可大派用場。同時又可到山西大寨，邀請一隊「梯田高手」，指導改造山頭，再把一些小山頭低價租借給本地農民，稍作整理即可粗放種植。如此兩三年內，即可略具規模。投資不大但收效顯著，給農民開發一

條新的出路，老、中、青勞動力都能參與，其經濟效益不亞於養豬、養雞、種菜。

旅遊教育 意義深遠

中藥園建成後，可以成為旅遊景點，亦能作為學生參加農業勞動的課堂，既鍛煉身體又認識大自然，消除嬌、驕、懶、閒、奢的習氣，振作起來能文能武，樹立起堅強的鬥志，對年輕人很有意義。他們大部分是在溫室中喝蜜糖長大的，四體不動五穀不分，假期又多，無所事事，不走正道就走邪道，因此提供軍訓、體育、藝術、遊學等活動，十分必要，而農業勞動應該是重要補充。不要忘記中華民族五千年歷史，是以農立國的，身體力行能體會到艱苦卓絕的民族創業精神。

政府牽頭 企業融資

政府做牽頭工作，解決土地及大陸人力、物力支援；企業家籌謀、融資定策；農民參與開荒種植；三者和衷共濟，事業必成。餘下是對具體情況，做好分析研究：

一、水，全年雨量足夠供應藥材生長，做好排水蓄水池倒很有必要。藥材收成後，要清洗、曬乾、烘乾、焙乾、烤乾，切碎才是成品。然後上市或供應本港製藥廠加工為成藥，這條生產鏈接

二、土，本港屬紅壤地區，嶺南藥材均可種植，至於華北黃壤，東北黑壤，其藥種能否移入，有待試驗。我在天津中醫學院，就診於一位老中醫，他認真地說：「我想出一味藥，對治療你的腸胃病會很有效。」我問他是什麼？他說：「芡實，就是貴一點，五十元一斤。」我告訴他這藥在廣東很普通，產於肇慶又名肇實、雞頭米，廣府人熬湯常會抓上一把。

筆者剛到北京逛故宮，出奇地發現，竟然有盆栽毛麝香(五色花)，老輩曲纏仿若盆景。在香港這是野生植物，小時出風疹拔幾棵，煮水洗洗立見功效，而在北方竟成珍品。嶺南沃土，漫山遍野，珍貴藥材無數，種植出來就是好東西。

三、肥，不用化肥，農業，靠堆肥、有機肥、草木灰、休耕、輪種。這樣的產品，必然是高標準、可靠、無污染。比現有市場上的中藥材，可能價格稍高，但優越性卻無可比擬。

建立港標 還中藥本色

我曾在市場上買猴頭菇煮湯，入口極苦，商家強詞奪理，說我熱氣(上火)。詢問行家，說是

可以吸收大量工人。

二、土，本港屬紅壤地區，嶺南藥材均可種植，至於華北黃壤，東北黑壤，其藥種能否移入，有待試驗。我在天津中醫學院，就診於一位老中醫，他認真地說：「我想出一味藥，對治療你的腸胃病會很有效。」我問他是什麼？他說：「芡實，就是貴一點，五十元一斤。」我告訴他這藥在廣東很普通，產於肇慶又名肇實、雞頭米，廣府人熬湯常會抓上一把。

筆者剛到北京逛故宮，出奇地發現，竟然有盆栽毛麝香(五色花)，老輩曲纏仿若盆景。在香港這是野生植物，小時出風疹拔幾棵，煮水洗洗立見功效，而在北方竟成珍品。嶺南沃土，漫山遍野，珍貴藥材無數，種植出來就是好東西。

三、肥，不用化肥，農業，靠堆肥、有機肥、草木灰、休耕、輪種。這樣的產品，必然是高標準、可靠、無污染。比現有市場上的中藥材，可能價格稍高，但優越性卻無可比擬。

建立港標 還中藥本色

我曾在市場上買猴頭菇煮湯，入口極苦，商家強詞奪理，說我熱氣(上火)。詢問行家，說是

熏硫磺過度，即是我喝下了幾碗硫磺湯！大陸朋友普遍認為，現在的中成藥，療效大不如前，造假太多，有糖衣包裹的更差。標明複方的，要特別小心，裡面多數加了青黴素，對此藥過敏的人，吃了很危險，本人就領教過，差點出事！

最近到深圳找一家有口碑的號藥舖中醫診治，他們提供精品中藥，無農藥無化肥無塵土，價錢是普通中藥十倍，標明：「選中藥本色，選中醫尊嚴。」試想如果用產自本港的藥材，一條龍式的生產，品牌是否會響亮得多。

四、路，就是運輸問題。小農經濟，批發商到市集收購藥材，有公路可通，不成問題。如果自建藥園，位置必然偏遠，不建道路是運不出來的。

在港建設中藥園這個辦法雖然很土、很古老，並不是什麼高科技。但它有自己無可代替的——向大自然吸取能量，造福於廣大民衆，獨到而又永葆青春的遠景。望有識之士鑒察，並付之行動，誠屬萬幸之至！

骨碎補是香港山野常見草藥，能祛風濕、舒筋活絡(骨)，中醫臨床常用於改善關節炎、骨質不良等症

毛麝香藥用全草，有祛風止痛、散瘀消腫、解毒止癢的功效，見於香港山坡、疏林濕陰處，民間常用作濕疹、蕁麻疹作外敷及洗劑

金絲桃對於減輕肢體的劇痛往往非常有效。可以這樣說，殘肢主要是一堆敏感的神經切口，一直暴露在空氣中。截肢後應儘快用金絲桃膏塗敷殘肢的愈面，同時應在初期每隔4小時內服用金絲桃，之後每天服用2或3次，或每次疼痛復發時服用。有一個眾所周知的事實，病人在截肢後很久仍感到手指或腳趾疼痛。這就是所謂的「幻覺痛」，金絲桃對此有奇效的療效。

因此請記住金絲桃 Hypericum 這同類藥劑，可用於割傷、壓碎的手指腳趾、神經受傷、甚至破傷風，也適用於複合骨折、無論跌傷多久的尾椎骨舊患、脊椎的任何位置跌傷等等。

大康自然健康中心主診醫生 袁大明 加拿大省註冊脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫

www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigatorm.com

金絲桃科中草藥

有兩種同屬金絲桃科的中草藥——地耳草(即田基黃) [Hypericum japonicum Thunb.] 和元寶草(又叫大還魂、穿心草等) [Hypericum Sampsonii Hance]，皆是「創傷聖藥」，具有消炎、止痛、止血祛腫的功效。

田基黃對帶狀疱疹、毒蛇咬傷、跌打損傷有清熱利濕、散瘀消腫的作用；中醫臨床更用於急性慢性肝炎，如濕熱黃疸(傳染性黃疸型肝炎)——「香港中草藥」(商務印書館)。

元寶草(如圖)與是日見報《自然療法》提到的金絲桃療效更為相近，其主要藥用功效是消腫祛腐、解毒消炎、涼血止血、通絡活絡——(常見藥學圖說)(讀者文摘)。元寶草的莖生葉十分特別，植物學稱之為「貫穿葉」。在香港常於山溝濕地見到田基黃；至於元寶草所屬的金絲桃屬植物，全世界約有四百種，皆具令人驚奇的藥效。

皮膚救急系列

天氣漸漸轉涼，肌膚開始變得敏感乾燥、色澤暗啞，缺水脫皮——今個秋冬，Vaseline 送上肌膚救急系列：

全新升級版 Vaseline 深層修護潤膚露，其升級甘油配方及保潔修護因子，有效舒緩及修護肌膚，即時為肌膚注入3倍水分，為肌膚注入滋潤養分，鎖住水分防止流失；其低敏及不含香料配方，肌膚較乾和敏感的人士亦適合使用。

手部救急：全新 Vaseline 深層修護潤膚霜，蘊含滋潤與鎖水2大配方，即時為乾燥的雙手提供深層舒緩，同時鎖住水分流失，達24小時持久滋潤。

腳部救急：乾燥的冷空氣令腳部的肌膚龜裂，Vaseline 深層滋潤足

部修護霜蘊含保水功效極佳的甘油，再配合 AHA 果酸成分，滋潤肌膚之時能迅速去除腳部的粗糙表皮，更可於5天內趕走腳趾的粗糙表面與裂紋。

唇部救急：Vaseline 玫瑰深層滋潤護唇霜為乾燥雙唇提供深層修護，其甘油配方，能為雙唇塑造一層保水膜，再配合 Petroleum Jelly，能急救嚴重爆拆的雙唇，即時回復潤澤。另外，玫瑰清香配合甜杏仁油這個新配搭，不但味道芳香，而且更為唇色添上淡淡的粉紅色，自然美麗。

蘆薈深層修護——蘊含蘆薈成分的 Vaseline 蘆薈深層滋潤護唇霜，含有大量蛋白質、維他命及微量元素，護膚功效極佳，再配合 Petroleum Jelly，能急救嚴重爆拆的雙唇，達深層滋養、保濕和修護3大功效。

顧客服務熱線：2892-3110

身心自在

佛也為他授記，在無量劫後成佛號釋迦牟尼，不過由於雲童取花時，曾答應婢女的請求，未來生生世世都結為夫婦，因此釋迦牟尼佛未成佛前的王妃耶輸陀羅，就是當時的婢女。這個故事，就是「借花獻佛」的由來。

因此，在我們的生活中，如果有人送我們東西，或我們送東西給人，可能也會用上這句話，雖然我們所送的對象，並不是已成就的佛，但佛教教理中提到，人人都有佛性，人人都可成佛，只要我們願意，努力在佛道上修持，每個人都是未來佛，而「借花獻佛」，正如我們以誠敬的心，透過花的清香、美麗，傳遞我們彼此淨化的交流。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

借花獻佛

現代生活中所使用的名詞，有很多來自於佛教，例如：「天女散花」，是來自於《維摩詰經》；「不忘初心」，則來自於華嚴經；而這些名詞，因為習慣上的使用，有時保原有的涵義，有的則因字面上的關係，而與原來的意思大有不同。例如「走江湖」，也是來自於佛教，這是因為過去在江西與湖南之間，出現了很多高僧大德，其中如馬祖道一禪師與石頭西遷禪師的禪法了得，佛教徒為了求法，常常藉着江河船隻，遊走於江西湖南之間，於是「走江湖」的用詞，便因此而衍生。不過，慢慢的因生活上的關係，這個詞語卻變成了買賣藥材的江湖郎中的代名詞。

無論是這些詞語與原本的含意是否相同，但佛教的義理給我們生活上的啟發，確實有相當的影響，而這些影響，已經成為生活上的使用語，即使非佛教徒，也可能因為不知道這些詞語的來源，而成為生活上的慣用，就像日前在中文大學開會，文學院院長熱情好客，除了茶點招待，臨走前還特別準備一盆美麗的鮮花，說要「借花獻佛」，這樣的好意，我也不好推卻，但「借花獻佛」的用詞，卻有一段美麗的故事。

根據《佛本行集經》卷三中記載，佛陀未成佛前，有一世曾為婆羅門弟子，名字叫雲童，當時正值燃燈佛住世說法，雲童遊走參訪到蓮花城時，聽說燃燈佛將來說法，於是打算以花供佛，可是全城的花朵，都被國王收購一空，雲童雖有心，卻無法找來鮮花供佛，失望之際，見到城內井邊有位婢女，雙手所捧的瓶內插了七朵優鉢羅花，雲童內心非常歡喜，上前懇求婢女將手上的花可以讓他供佛，婢女起初不肯，後被雲童的至誠心感動，於是願意出讓手上的花，不過婢女讓花的條件，除了要求雲童在七朵花之中，兩朵代她供養佛外，並要雲童發願，未來的生生世世之中，兩人都能共結連理，結為夫婦。求花心切的雲童，便答應了婢女的請求。

雲童歡喜的取花後，趕到燃燈佛處將花獻佛，佛也為他授記，在無量劫後成佛號釋迦牟尼，不過由於雲童取花時，曾答應婢女的請求，未來生生世世都結為夫婦，因此釋迦牟尼佛未成佛前的王妃耶輸陀羅，就是當時的婢女。這個故事，就是「借花獻佛」的由來。

因此，在我們的生活中，如果有人送我們東西，或我們送東西給人，可能也會用上這句話，雖然我們所送的對象，並不是已成就的佛，但佛教教理中提到，人人都有佛性，人人都可成佛，只要我們願意，努力在佛道上修持，每個人都是未來佛，而「借花獻佛」，正如我們以誠敬的心，透過花的清香、美麗，傳遞我們彼此淨化的交流。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

神經創傷聖藥：金絲桃

這種傷口暴露出敏感的神經末梢，因此會特別感到痛。每隔2至4小時內服用金絲桃，加上局部塗抹金絲桃酊劑可迅速治愈這些病例。有一個案例，一位馬夫被一匹臭脾氣的馬咬傷，用了常用的熱敷已經一個星期，沒有任何舒緩作用。拇指變色腫脹，敗血症沿着手掌筋脈向手臂蔓延，腺體變得肥大柔軟。體溫達到102度，舌苔厚，處於高毒性狀態。把手泡浸在金絲桃藥液半小時，敷上微溫的金絲桃藥劑，每半小時服用金絲桃，每4小時重複局部的治療；解解是強力和快速的，體溫在24小時內回復正常，膿毒性的中毒已清理，拇指流暢地排出毒液。一個星期內，全部症狀消失，沒有任何肌肉變得僵硬或喪失功能。

一位病人手掌筋脈合膿、腫脹，極為痛苦。用金絲桃敷布覆蓋，每隔4小時更換，同時內服金絲桃，6小時內流暢地排出毒液，再沒有疼痛，且在一星期內完全康復。

年輕的小夥子手掌嚴重割傷，掌皮像一條條帶似的懸掛着。先用純金盞花 pure Calendula 酊劑制止出血，便可縫上16針，重新拼湊出整齊的手掌。局部覆蓋金絲桃敷布及每隔4小時內服用金絲桃。沒有敗血症，一個星期內完全康復。

在1914—1918的戰爭期間，有一名陸軍中士，在前線用金絲桃處理排中被炮彈碎片傷害的士兵，得到令人滿意的效果。他表示金絲桃的療效令他驚奇得無法形容。「看着一個人被炮彈碎片穿過肩膀關節受重傷而痛苦不堪，卻被兩粒小丸轉化，會發笑和跟同伴開玩笑，實在美妙。」(刊登於1915年5月的奧本時報)

膝蓋的擦傷和磨損，有時會很嚴重，只需在患處敷上金絲桃藥液一次及服用金絲桃一劑，之後沒有發炎或敗血症跡象，12小時後也沒有砂皮疹或敗血症；擦破皮位置的平均康復期是3至5天，或者一星期左右。

消法祛腫止痛

金絲桃治療壓碎的手指腳趾或表面擦傷也是最出色的

金絲桃科中草藥

有兩種同屬金絲桃科的中草藥——地耳草(即田基黃) [Hypericum japonicum Thunb.] 和元寶草(又叫大還魂、穿心草等) [Hypericum Sampsonii Hance]，皆是「創傷聖藥」，具有消炎、止痛、止血祛腫的功效。

田基黃對帶狀疱疹、毒蛇咬傷、跌打損傷有清熱利濕、散瘀消腫的作用；中醫臨床更用於急性慢性肝炎，如濕熱黃疸(傳染性黃疸型肝炎)——「香港中草藥」(商務印書館)。

元寶草(如圖)與是日見報《自然療法》提到的金絲桃療效更為相近，其主要藥用功效是消腫祛腐、解毒消炎、涼血止血、通絡活絡——(常見藥學圖說)(讀者文摘)。元寶草的莖生葉十分特別，植物學稱之為「貫穿葉」。在香港常於山溝濕地見到田基黃；至於元寶草所屬的金絲桃屬植物，全世界約有四百種，皆具令人驚奇的藥效。

金絲桃對於減輕肢體的劇痛往往非常有效。可以這樣說，殘肢主要是一堆敏感的神經切口，一直暴露在空氣中。截肢後應儘快用金絲桃膏塗敷殘肢的愈面，同時應在初期每隔4小時內服用金絲桃，之後每天服用2或3次，或每次疼痛復發時服用。有一個眾所周知的事實，病人在截肢後很久仍感到手指或腳趾疼痛。這就是所謂的「幻覺痛」，金絲桃對此有奇效的療效。

因此請記住金絲桃 Hypericum 這同類藥劑，可用於割傷、壓碎的手指腳趾、神經受傷、甚至破傷風，也適用於複合骨折、無論跌傷多久的尾椎骨舊患、脊椎的任何位置跌傷等等。

大康自然健康中心主診醫生 袁大明 加拿大省註冊脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫

www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigatorm.com

金絲桃科中草藥

有兩種同屬金絲桃科的中草藥——地耳草(即田基黃) [Hypericum japonicum Thunb.] 和元寶草(又叫大還魂、穿心草等) [Hypericum Sampsonii Hance]，皆是「創傷聖藥」，具有消炎、止痛、止血祛腫的功效。

田基黃對帶狀疱疹、毒蛇咬傷、跌打損傷有清熱利濕、散瘀消腫的作用；中醫臨床更用於急性慢性肝炎，如濕熱黃疸(傳染性黃疸型肝炎)——「香港中草藥」(商務印書館)。

元寶草(如圖)與是日見報《自然療法》提到的金絲桃療效更為相近，其主要藥用功效是消腫祛腐、解毒消炎、涼血止血、通絡活絡——(常見藥學圖說)(讀者文摘)。元寶草的莖生葉十分特別，植物學稱之為「貫穿葉」。在香港常於山溝濕地見到田基黃；至於元寶草所屬的金絲桃屬植物，全世界約有四百種，皆具令人驚奇的藥效。

借花獻佛

現代生活中所使用的名詞，有很多來自於佛教，例如：「天女散花」，是來自於《維摩詰經》；「不忘初心」，則來自於華嚴經；而這些名詞，因為習慣上的使用，有時保原有的涵義，有的則因字面上的關係，而與原來的意思大有不同。例如「走江湖」，也是來自於佛教，這是因為過去在江西與湖南之間，出現了很多高僧大德，其中如馬祖道一禪師與石頭西遷禪師的禪法了得，佛教徒為了求法，常常藉着江河船隻，遊走於江西湖南之間，於是「走江湖」的用詞，便因此而衍生。不過，慢慢的因生活上的關係，這個詞語卻變成了買賣藥材的江湖郎中的代名詞。

無論是這些詞語與原本的含意是否相同，但佛教的義理給我們生活上的啟發，確實有相當的影響，而這些影響，已經成為生活上的使用語，即使非佛教徒，也可能因為不知道這些詞語的來源，而成為生活上的慣用，就像日前在中文大學開會，文學院院長熱情好客，除了茶點招待，臨走前還特別準備一盆美麗的鮮花，說要「借花獻佛」，這樣的好意，我也不好推卻，但「借花獻佛」的用詞，卻有一段美麗的故事。

根據《佛本行集經》卷三中記載，佛陀未成佛前，有一世曾為婆羅門弟子，名字叫雲童，當時正值燃燈佛住世說法，雲童遊走參訪到蓮花城時，聽說燃燈佛將來說法，於是打算以花供佛，可是全城的花朵，都被國王收購一空，雲童雖有心，卻無法找來鮮花供佛，失望之際，見到城內井邊有位婢女，雙手所捧的瓶內插了七朵優鉢羅花，雲童內心非常歡喜，上前懇求婢女將手上的花可以讓他供佛，婢女起初不肯，後被雲童的至誠心感動，於是願意出讓手上的花，不過婢女讓花的條件，除了要求雲童在七朵花之中，兩朵代她供養佛外，並要雲童發願，未來的生生世世之中，兩人都能共結連理，結為夫婦。求花心切的雲童，便答應了婢女的請求。

雲童歡喜的取花後，趕到燃燈佛處將花獻佛，佛也為他授記，在無量劫後成佛號釋迦牟尼，不過由於雲童取花時，曾答應婢女的請求，未來生生世世都結為夫婦，因此釋迦牟尼佛未成佛前的王妃耶輸陀羅，就是當時的婢女。這個故事，就是「借花獻佛」的由來。

因此，在我們的生活中，如果有人送我們東西，或我們送東西給人，可能也會用上這句話，雖然我們所送的對象，並不是已成就的佛，但佛教教理中提到，人人都有佛性，人人都可成佛，只要我們願意，努力在佛道上修持，每個人都是未來佛，而「借花獻佛」，正如我們以誠敬的心，透過花的清香、美麗，傳遞我們彼此淨化的交流。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

