

河背水塘大欖林道 清泉解煩囂 紅梅脫塵俗

□圖文：李甯漢中醫師、李翠妍中醫師

上回介紹過大帽山頂的美麗景色，如果你還未親身領略頂峰的磅礴氣勢，可先嘗試在大帽山西坡走向河背水塘方向。從荃灣鐵路站上蓋乘搭51號巴士至大帽山公園下車，向後行不遠，便可轉入「大欖林道—荃錦段」出發，感受元朗山路的草木氣息。

本路段的起點是漁護署郊野公園管理站。在這裡，別只管急步向前走，只要細心察看，管理站內有「三寶」正在等待適當的時機表現自己呢！從管理站的鐵絲網外面觀看，我們會見到香港首先發現的植物紅苞木，又稱「吊鐘王」，還有其葉片會發出陣陣香氣的肉桂樹，以及在農曆新年盛放的紅梅。

自古以來，紅梅就是清高典雅、脫俗出塵的象徵，無數詩人都拜倒於梅的崇高氣節，它的花在嚴冬中盛放，除表達了它不屑與繁花爭艷的氣質外，更在蕭殺深寒的氣氛中鋪陳春回大地的伏筆，暗示新氣象即將重臨大地，謙卑地把新希望帶來人間。北宋大文豪蘇軾就曾經以紅梅為主題賦詩一首（見左圖下）高風亮節的紅梅也是常用的中草藥呢。

紅梅（Prunus mume）

，薔薇科、李屬之落葉小喬木，葉呈寬卵形至卵形，鋸齒細小銳利。花色白或淡紅，核果近球形，兩邊稍扁，表面被短柔毛。梅的果實味酸澀，有生津止渴，收斂止瀉，驅蛔止痢的作用，常用治於口乾煩渴，瀉痢，蛔蟲病等。

離開漁護署郊野公園管理站，沿平坦大道慢慢上斜，在仲夏時節，蟬聲唧唧，就像歡迎遊人到訪一樣。前行不久會到達一個十字路口，應選右邊往河背的甲龍徑小路繼續前進。這裡有很多具有藥用價值的中草藥。

雞屎藤（Paederia scandens）

，茜草科雞屎藤屬藤本，莖多枝。葉對生，紙質，揉碎後有臭味。花頂生或腋生，淡紫色。果小，球形。雞屎藤味甘澀，性平，常用於肝膽或胃腸絞痛，小兒消化不良，風濕骨痛等，具清熱解毒，止痛，消食健胃，祛風利濕的作用。

雞屎藤（Paederia scandens）

，茜草科雞屎藤屬藤本，莖多枝。葉對生，紙質，揉碎後有臭味。花頂生或腋生，淡紫色。果小，球形。雞屎藤味甘澀，性平，常用於肝膽或胃腸絞痛，小兒消化不良，風濕骨痛等，具清熱解毒，止痛，消食健胃，祛風利濕的作用。



銀耳（Tremella fuciformis），即雪耳，為銀耳科真菌，子實體純白色，膠質，半透明，由許多瓣片組成，寄生於腐朽的闊葉樹上。春天雨後，偶然見到。雪耳味甘性平，有滋補強壯，潤肺生津之效，常用治於肺熱燥咳及病後體虛的滋補食療。秋高氣爽，皮膚容易乾燥，可用銀耳配合其他食材滋陰潤肺補虛。

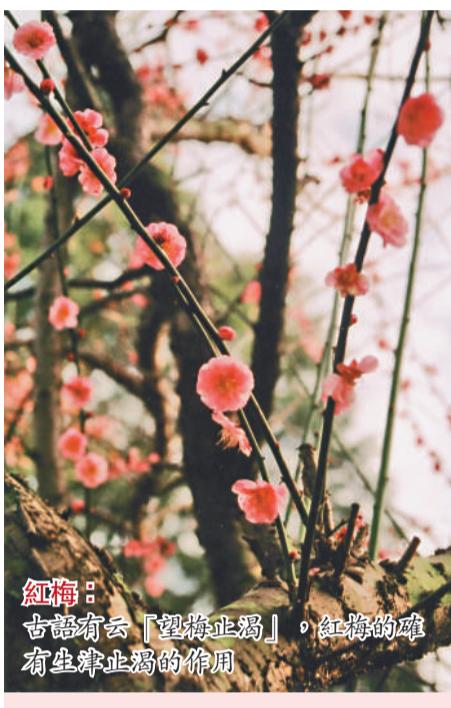
雪耳瘦肉湯（四人分量）：雪耳五錢，瘦肉半斤。淮山一兩半，芡實一兩，龍眼肉四粒。十二碗水，煮兩小時。服湯食肉。

此方對病後體虛，胃口欠佳，口乾唇燥，肺燥乾咳等有滋補強壯，健脾潤肺，生津之效。

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份，被用作治病和養生。今亦有現代神農氏樂於攀山

覓藥，在本地一群中醫藥專家的努力推動下，嶺南草藥文化在香港發展蓬勃，沂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。



紅梅：
古語有云「望梅止渴」，紅梅的確
有生津止渴的作用

伯愁貧睡獨閑遲，自恐冰容不入時。
故作小紅桃杏色，尚餘孤瘦雪霜姿。
寒心未肯隨春意，酒暈無端上玉肌。
詩老不知梅格在，更看綠葉與青枝。

下次刊出：十二月十六日

了哥王（Wikstroemia indica）

，瑞香科直立灌木，莖枝紅褐色，葉對生，

矩圓形或倒卵形，側脈纖細，多條。花黃綠

色，果實橢圓形，如綠豆大，熟時暗紅。

了哥王苦寒有毒，藥用根部，有消腫散結，

清熱解毒之效。常用於肺炎，腮腺炎，疔瘡

腫毒，毒蛇咬傷等。

睡前洗腳擦足心

寒冬保暖又防病

冬 日臨睡，先用溫水泡洗雙腳，然後用力

揉擦足心，除能祛除污垢、禦寒保暖外，

還有補腎強身、解除疲勞、促進睡眠、延緩

衰老，以及防治感冒、冠心病、高血壓等多種

病症的作用。

補腎強身 在人體的經脈中，有一條叫足少陰腎經的經脈，起自足小趾下，斜行於足心湧泉穴，沿內踝的後緣，進入腳眼中，由小腿內側入脣內，穿過脊柱，到達腎臟。腎主藏精，有攝納、貯存、封藏精氣的生理功能，主管着人體的生長、發育和生殖，洗腳擦足心，通過經絡的傳導，對心腎等內臟起到有效的調理，能導引腎經虛火、體內濁氣下降，從而對眩暈、失眠、心悸、失音、咽喉腫痛、老年性足部麻木、發冷、水腫，以及冠心病、高血壓等起到良好的防治作用。

促進睡眠 腳上有豐富的神經末梢，熱水洗，用手擦，可刺激這些神經末梢，除反射性地引起局部動、靜脈的擴張外，還會對中樞神經系統產生一種良性的溫和的刺激，促進大腦皮層進入抑制狀態，使人早入夢鄉，睡得香甜。



腳抬起，擱在右腿膝部，用左手握腳趾，盡力往外出，用右手擦足底心，以足底心前三分之一處凹陷中的湧泉穴為中心，擦的範圍稍大些，擦至發熱為止。然後，改將右腳擱在左腿膝部，用右手扳足趾，左手擦足底心至熱即可。

鮑魚雞湯養生餐

大家樂首推原隻新鮮「南岸黃金鮑」，配以原價雲腿竹笙濃湯雞，及自選中式小菜，以經濟實惠的價錢，帶來鮮鮑盛宴。

南岸黃金鮑

貴為「鮑參翅肚」四大食材之首，鮑魚不單鮮甜美味，且蘊含鐵、鈣、碘等微量元素，營養豐富，更具滋陰養生功效，矜貴不言而喻。大家樂遠赴南岸，網羅生長於清澈珊瑚水域的鮮鮑魚，其肉質分外飽滿，煮熟後色澤金黃，因而有「黃金鮑」的美譽。先以鮑汁燉煮「黃金鮑」，突出其豐腴鮮甜，再淋上濃郁的瑤柱汁，倍

雲腿竹笙濃湯雞

以皮薄少脂的走地鮮雞及豬骨熬煮3小時成奶白濃湯，加入上等雲腿調味，散發一份獨有的鹹香；走地雞肉質鮮嫩結實、爽口的竹笙完全吸收濃湯精華，以精緻明火瓦煲盛載雲腿竹笙濃湯雞，保持熱度，為秋天帶來暖意。

「南岸黃金鮑」套餐，搭配多款精緻中式小菜供選擇，亦可選配細飯叉燒飯或米飯，讓您享用最稱心滿意的鮮鮑盛宴。



健
康
美
食
站

盲從

一位信徒的孩子，把玩着時下最新穎的手機，在同輩前炫耀地展示這款手機的多功用，口中還自恃地說，只要是最新的東西我都有……

年輕人追求時尚，並不一定是錯誤的行為，但如果不懂得分辨是非善惡，只是盲從往前，可能誤人誤己。

最近香港政府為了幫助引導青少年朋友有健康的身心，於是推動校園戒毒等行動，目的也是希望透過宣導，讓青少年知道吸毒的禍害，進而不要盲從追求，避免一生的前途，在盲從中遺憾度過。曾經看過一則這樣的報道：

有一種被昆蟲學家稱為行列蛾類的毛毛蟲生長在非洲與地中海一帶，他們自蟲卵孵化後，就過着團體的生活，尤其外出覓食時會由其中一隻長帶領，隨後一隻跟着一隻，頭頂前方屁股的往前，不會爭先恐後、也不會插班……，為了避免迷路，前往時會沿路吐絲做記號，作為回程的標記。

法國科學家約翰·法伯曾對這種毛毛蟲做了一個實驗：他將毛毛蟲放在花盆的邊緣，讓他們在爬行後自然頭尾相接，形成一個圓圈；又在離這些毛毛蟲約六吋的地方，撒了這些蟲最愛吃的食。

由於這些毛毛蟲天生的習性只會跟着前面走，因此牠們並沒有察覺大家只在花盆邊轉圈，還不時的吐絲做記號。

令人感到詫異的是，這群守紀律的毛毛蟲竟然在形成圓圈後的十幾個

小時，不吃不喝的一直走，即使精疲力竭，也只稍作休息後又努力的往前走，就這樣過了幾天，這群毛毛蟲因為沒进食，體力不支的相繼死亡，但牠們口吃的食，卻只在咫尺之間。

科學家法伯對他所做的實驗做了一個結論：「這麼多的毛毛蟲中，只要其中一隻能與衆不同、不盲從，就能從牠的身上改變自己與大家的命運，可惜的是牠們之中沒有一隻做到這點。」

我們可曾沒有判斷力、沒有思考地盲從追求過？或者盲從的搶購時下認為最好，但實際對自己一點也沒有用的東西？或者學習一些自己一點興趣也沒有，但在別人的眼裡卻是最流行的？

每個人都有主權，都有特定的特質走向未來的世界，但如果我們不懂得善用自己的長處，只是一味的附和潮流，或者只是隨波逐流，就很容易落入盲從之中。

在茫茫人群中，我們想要脫穎而出，活出自己的特色，就得勤於學習及觀察，了解自己的性向與長處，努力開發潛能，站穩立場、不盲從，自能活出多采多姿的人生。

身心自在



逢周
三刊出

逢周三刊出

河背水塘明淨如鏡，洗滌心靈

