

河背水塘明淨如鏡，洗滌心靈

# 河背水塘大帽林道

## 清泉滌煩囂 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。從荃灣鐵路站上蓋搭乘51號巴士至大帽山公園下車，向後行不遠，便可轉入「大帽林道——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，更在肅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，就像是歡迎遊人到訪一樣。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：葉片揉碎後有臭味



巧遇直升機於大帽山附近汲水滅火



途中經過的甲龍徑

**山芝麻（Helicteres angustifolia）**，梧桐科小灌木，枝有絨毛，葉互生，長圓狀披針形，全緣，葉背有灰白色短毛，基出3脈。花淡紫色，生於葉腋。蒴果外形如芝麻，密被星狀毛。山芝麻味甘苦，性寒，有清熱解毒，消腫止癢的功效，臨床常用於感冒高熱，咽喉炎，及外傷出血，癰腫疔瘡等。



山芝麻：莖、葉、果均有毛，蒴果外形如芝麻

**棟葉吳茱萸（Evodia meliaefolia）**，芸香科吳茱萸屬之喬木，樹皮暗灰色，葉對生，奇數羽狀複葉，紙質，葉緣具細鈍鋸齒，葉背灰白或粉綠色。聚傘狀錐花序頂生，色白。膏藥果紫紅色。棟葉吳茱萸的根、葉、果均有小毒，其果實味辛、苦，性溫，有健胃止痛的作用，常用治於寒性胃痛及嘔吐，亦可外用於癰癰癰。



棟葉吳茱萸：臨床常用於胃寒嘔吐，有健胃止痛之效



紅梅：古語有云「望梅止渴」，紅梅的確有生津止渴的作用

怕愁貪睡獨開遲，自恐冰容不入時，故作小紅桃杏色，尚餘孤瘦雪霜姿。寒心未肯隨春態，酒暈無端上玉肌。詩老不知梅格在，更看綠葉與青枝。



了哥王：根根入藥，有清熱解毒的作用

**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，熟時色暗紅。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，進入腳跟中，由小腿內側入脊內，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，通過經絡的傳遞作用，對腎臟能起到良好的刺激，激發其內在活力，加強其對機體各臟腑組織的溫煦、滋養作用，從而使精神健旺，精力充沛，輕勁有力，充滿生氣。

**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。

**保暖防病** 現代研究發現，腳部受寒，可通過神經反射，引起上呼吸道血管收縮，局部溫度下降，抵抗力減弱，容易感冒。有實驗表明，將雙腳浸在4℃的冷水中，3分鐘後就會出現流涕打噴嚏。足部保暖是預防感冒的重要手段。洗腳擦足心，能加速足部血液循環，溫暖下肢，能有效地防止感冒發生。此外，洗擦足部，透過經絡的傳導，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。

**做法：**每天晚上臨睡前，平坐座椅上，排除雜念，穩定情緒，用溫水（以雙腳浸入時感覺溫暖舒適無燙灼感為宜）連帶洗腳，邊洗邊用手按摩擦腳，約15分鐘後擦乾。然後先將左



腳抬起，擱在右腿膝部，用左手握腳趾，盡力往外扳，用右手擦足底心，以足底心前三分之二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」，配以原隻雲腿竹笙濃湯雞，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、硒等微量元素，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海域的鮮鮑魚，其肉質分外飽滿，煮熟後色澤金黃，因有「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

添鮑魚的鮮味；伴以手打鮮蝦滑炮製的百花釀鮮冬菇，香軟多汁，層次豐富。

### 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，配搭多款精緻中式小菜供選擇，亦可選配細碗叉燒飯或菜飯，讓您享用最稱心滿意的鮮鮑盛宴。



## 盲從

一位信徒的孩子，把玩時下最新穎的手機，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能有健康的身心，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隊長帶領，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，往前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物。

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，就這樣過了幾天，這群毛毛蟲因為沒進食，體力不支的相繼死亡，但牠們可口的食物，卻只在咫尺之間。

科學家法伯對牠們所做的實驗做了一個結論：「這麼多的毛毛蟲中，只要其中一隻能與眾不同、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？

每個人都有自主權，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已的長處，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，自能活出多姿多彩的人生。



身心自在

(逢周三刊出)