責任編輯：蔡淑芬　美術編輯：吳敏玉
版權所有　翻印必究

中華醫藥 養生篇
逢周三刊出
大公報 Takungpao
二〇〇九年十二月二十三日　星期三
網址:http://www.takungpao.com
e-mail:tkpmxtsk@takungpao.com
FAX:2572 5593

走進芳草地

被評中國仙草之鄉

粵省平遠縣——全國最大仙草種植加工基地

仙草，又稱涼粉草、仙人草，具有清熱利濕、解渴利水和除熱毒的功效，可用於治療中暑、消渴、高血壓、肌肉疼痛、關節疼痛。現代醫學分析測定表明，仙草含多糖類物質，五環三酶類和黃酮類等有益的功能性物質。由於仙草具有保健功能，廣泛應用於各類食品如涼粉、凍粉、保健茶和飲料中，著名的王老吉涼茶原料中就有仙草。

有專家認為，仙草是涼茶的主要原料，隨着人們崇尚天然、綠色的消費追求，涼茶的發展前景廣闊，每年以30%的速度增長，佔中國飲料消費市場份額的20%，在未來將成為世界性飲料，預計2010年涼茶產銷量將達1200萬噸，屆時，將趕超可口可樂的全球銷量。

【本報記者袁秀賢廣州電】由中國食品工業協會、廣東省食品行業協會主辦的「平遠縣——中國仙草之鄉」授牌儀式暨仙草推介會，日前在廣州舉行。

中國食品工業協會副會長、廣東省食品行業協會會長張俊修表示，仙草是涼茶的主要原料，梅州市平遠縣成爲全國最大的仙草種植加工基地，可促進廣東涼茶業發展。

會上，中國食品工業協會會長王文哲把「廣東省平遠縣——中國仙草之鄉」的牌匾授予平遠縣縣長張映平。

在生產紅罐王老吉的加多寶與廣東南台藥業有限公司簽訂了仙草長年購銷合同基礎上，廣州市香雪製藥股份有限公司、廣州市王老吉藥業股份有限公司、廣州市白雲山和記黃埔中藥有限公司、廣州市潤芯堂涼茶有限公司、廣州市養和堂鄧老涼茶連鎖有限公司等涼茶秘方及專用術語擁有企業分別和平遠縣廣東南台藥業有限公司又現場簽訂了三年收購20萬噸仙草購銷協議。

地處亞熱帶過渡的氣候區的平遠縣，適合仙草等亞熱帶作物生長。近年來，平遠縣依靠當地生態資源優勢，抓住海內外食藥兩用藥材市場日益走俏的大好形勢，與廣州中醫藥大學進行產學研合作，全面開展仙草的種植技術研究。

廣東南台藥業有限公司技術人員對仙草種植地選擇、種苗繁育、田間管理、病蟲害防治、重金屬和農藥殘留量控制等關鍵技術進行深入研究，並取得成效。

目前，平遠縣種植仙草六萬畝，年產值二億二千二百萬元，並輻射帶動粵、贛、閩周邊市、縣種植四萬畝，年產值一億五千萬元，有力地促進了農民增收致富。目前，平遠產的仙草市場佔有率已超過60%，成爲全國種植仙草面積最大的一個縣。

中國仙草之鄉授牌儀式現場（本報攝）

仙草食療
清涼退火　消除疲勞

漢果仙草蜜凍

藥材：仙草（乾品）300克
　　羅漢果　半粒
食材：果凍粉120克
調味料：蜂蜜、鮮奶適量
作法：

1.仙草洗淨，加入羅漢果及4000cc清水，熬煮2小時，過濾，取3000cc鮮草茶，備用。

2.作法1加入果凍粉，拌勻、煮沸，倒入容器中，放置冰箱冷藏。

3.取出仙草凍，加入蜂蜜及鮮奶後，即可食用。

羅漢果清涼退火，此果凍適合夏天作消暑甜品。仙草具有抗氧化作用，還可排毒、通便，夏天食用漢果仙草蜜凍，是消除疲勞壓力的最佳良品。

仙草燉烏雞

藥材：仙草（乾品）300克
　　黃耆　20片　　羅漢果　半粒
　　紅棗　15粒
食材：烏骨雞1隻（1200克）
調味料：鹽適量
作法：1.仙草洗淨，加入清水5000 cc，放入鍋中，煮開後，轉小火，再煮2小時，放涼，備用。

2.烏骨雞整隻去油、過熱水、氽燙，備用。

3.作法2加入仙草汁及其他的藥材，放入鍋中，隔水燉1.5小時。

4.起鍋前加少許鹽調味即可。

仙草燉烏骨雞適合懷孕婦女作涼補的雞湯，不但可以退胎火，還有美白胎中嬰兒的功效，但最好懷孕六個月後開始飲用，次數以六次左右為宜。

圖文：彭珍

中藥新知

被稱為「金不換」的三七，有良好的止血、造血功效。三七的分布範圍極其狹小，僅產於雲南、廣西、貴州、四川等部分地區，其中又以雲南文山州和廣西靖西縣、那坡縣所產的三七質量較好，為地道藥材。《本草綱目拾遺》記載：「人參補氣第一，三七補血第一，味同而功亦等，故稱人參三七，為中藥之最珍貴者。」

專家建言：補血良藥三七「藥食同源」

在文山舉行的雲南特色藥物國際論壇上，多名來自海內外的專家表示，三七作爲補血良藥，不僅用於醫療，更應該發揮強大保健作用，定義爲藥食兩用。

三七有長期的食用歷史，作爲三七的主產地，雲南文山壯族自治州的民衆早已把三七看做「全身是寶」。長期以來也就有在食物中加入三七的習慣，「三七汽鍋雞」也因此成爲當地一道名吃。隨着文山三七種植的發展，當地利用三七製作食物的企業也越來越多。今年，中藥材三七落榜「藥食同源」名單，並按規定不能加工成食品。也讓文山的三七產業發展陷入「尷尬」。

雲南省政府曾特批三七作爲食物生產，文山近三十家企業全部有三七食字號產品，每年產值和銷售收入近一億元人民幣。有關數據顯示，目前文山正常生產的三七企業，已經減少到十三家。這對於佔了雲南特色藥物產值近半的文山三七來說，是一個不小的挑戰。

中國科學院院士孫漢董表示，隨着研究的推進，三七的主要化學成分及其生理活性已經闡明，結果證明了三七對人體有益無害的特性。三七作爲補血之物，其屬藥屬食本應沒有界限，而長期以來文山民間已經將三七看作是藥食兩用的物品。

美國耶魯大學教授、中央研究院院士鄭永齊對此也表示了相同的看法。同時還作爲全球中藥國際化聯盟主席的鄭永齊表示，將三七定位「藥食兩用」，有利於這一特色藥物的推廣，特別是向全球的推廣。

據介紹，三七主要出口日本、韓國等亞洲地區。而在這些國家，基本都以食品添加劑的產品形式使用。在韓國，其高麗參百分之九十以上是通過食品形式消費的。

文山三七研究院的博士崔秀明則認爲，三七也可以爭取先申報新資源食品，通過一段時間的檢驗，得到全國市場認可後，再申報「藥食同源」，同時也積極爭取三七莖葉和花，入選可用於保健食品目錄和國家藥典。

中新社記者　保旭

健康新產品

黃金刷牙時間——2分鐘

根據衛生署統計結果顯示，超過9成香港成年人患有蛀牙、牙肉發炎、口氣，甚至牙周病等口腔問題，情況更愈來愈普遍。主要原因除了沒有定期檢查牙齒的習慣外，香港人忽略刷牙的過程亦是問題的根源之一。專業牙醫表示要令牙齒健康，每次刷牙緊守「2分鐘基本刷牙時間」，能有效減低牙菌膜積聚所引致的各種口腔疾病。

香港家庭牙醫科專科姚本基醫生表示，香港人刷牙時間少於2分鐘，難以清除牙齒表面的牙菌膜，特別是未能深入牙齦及牙齒間的齒縫，牙菌膜因而不斷積聚，衍生有害物質，輕則導致牙肉發炎、蛀牙，嚴重更會令牙床骨受破壞，引致牙周病。

姚醫生亦提醒刷牙太久有機會出現不必要的牙齒磨損，並損害牙肉，而牙肉損傷難以重生，導致牙肉萎縮，令牙齒看起來愈來愈長。因此專業牙醫一致推薦2分鐘的最佳刷牙時間，足夠潔淨及保護牙齒。

要保護牙齒，刷牙的力度、範圍亦十分重要。姚醫生建議選用電動牙刷，因爲它的震動頻率比起手動刷牙快很多，可大大提高刷牙效率，有效保持口腔清潔。而且一些電動牙刷具有快速旋轉模式，可深入牙齦及牙齒間的齒縫等非常難刷部位，徹底清除牙菌膜。姚醫生提醒我們使用電動牙刷時，只要同時注意手勢及力度，而不需要將電動牙刷上下移動，便能達致更佳牙齒潔淨效果。

▶ Oral　B潔淨充電電動牙刷以每分鐘7,600轉的左右來回快速旋轉模式，能深入牙齦及牙齒間的齒縫，可以幫助清除牙菌膜、徹底清潔口腔

顧客服務熱線：2583　3583

做好自己的本分

每個人的福報不同，同樣生活在地球上，有人每天悠哉悠哉、吃喝玩樂的過日子；有人一睜開眼睛就得爲三餐煩惱，勞心勞力的過日子；有人雖不用爲三餐來處煩惱，卻時時想着怎麼可以再賺多一點；有人既不用煩惱三餐，也有用不完的錢，但他仍忙忙碌碌的爲助人而努力；出發點不一樣，結果當然有別，重要的是我們如何對自己負責、盡自己的本分？

經典裡有一段寓言故事：森林失火了，火勢相當猛烈，有一隻鸚鵡見到了自己的家園將於大火中摧毀，於是奮勇的往河邊以口啣水來救火，這種「杯水車薪」的救火方式當然一點作用也沒有，但這隻鸚鵡一點也沒有洩氣，仍來回奔波救火。

火神看到了這個情景就對鸚鵡說：「這麼大的火勢，你以口啣這麼一點點水，火怎麼救得了？徒勞無功的事爲什麼還要做？你眞是傻。」

鸚鵡回答說：「我是森林的一份子，這裡是我的家園，救火本來就是大家應該盡的義務，我的力量雖然很小，但不可因此就不盡力而爲啊！」

鸚鵡的一句話及見到困難卻不退卻的勇猛精進精神感動了天神，一場火勢得到天神的助力而熄滅。

我們可曾有這樣的經驗，遇到了困難的事時則說，我的能力不足，讓有能力的人去做吧！或者本來當下就可以完成的工作，卻不斷的拖拖拖，還說今天做不完明天還可以再做，今年做不完明年再來，又或者說三道四，東家長李家短的說是非？

這種沒有辦法肯定自己的推卸性格、又或者拖拉的性格、說是非的性格，都不是我們的本分事。另外，有人喜歡發白日夢，夢想自己可以一夕成就，看到別人成功，自己也幻想可以如法炮製得到同樣的成果，完全抹煞了成功者背後的努力與辛苦，所以在白日夢中浪費了一生，這也不是我們的本分事。

所謂做好自己的本分，在佛教的觀點，無非希望我們能夠活在當下，也就是認清自己的能力，了解自己每個時刻做些什麼事，爲什麼而做，腳踏實地做好每次該做的事，例如：該吃飯的時候認眞吃飯、該睡覺的時候安心睡覺、該努力工作的時候不借機開溜、該承擔的工作不去推辭、不屬於自己的東西不妄求、認眞對待每遇到的事情，這就是我們的本分事，只要能活在當下、隨緣生活，就是做好自己的本分事了。

了解自我的能力，衡量自己的所有，每個人都自我管理，未來就有無限希望。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）