

馬鞍山 尋來草藥滿園還

□圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

香港有很多團體為保育中草药不遺餘力，不但在其管轄範圍內建立中草药園，更定期為藥園增添新品種，以加深廣大市民對這些具藥效植物的認識。

本月初，我們便與各個團體所派出的代表一同到馬鞍山為藥園補充新的草藥，不同單位的工作人員無分彼此，一行共六十多人浩浩蕩蕩出發，雖然當日天色迷濛，幸而初春的霞霧未有掩蓋我們的興致，我們分批由香港中文大學乘坐的士至馬鞍山村下車，沿梯級及斜路往上走，慢慢進入山路，開始這次補充藥園的旅程，同時把各藥園一些品種培植後，回歸大自然。

婦科藥草為你推介

馬鞍山資源豐富，孕育了不少物種，故我們選擇首先在這兒開始，以期為藥園帶來一番新氣象。建立中草药園的目的，不但是作為培植草藥的基地，也是讓市民大眾對自己曾經服用的中藥材的鮮品及其效用有初步認識，從而促進中醫藥事業發展的步伐。這次集中為大家介紹在馬鞍山的幾種婦科常用藥。

中醫認為，婦人月經不調常與氣、血、瘀阻等病理因素有關，也與肝、脾、腎三臟有密切關係。先天稟賦不足，後天之本衍生乏源，脾胃兩虛，人身氣血運行失健，故氣虛則無以生血，血虛無以載氣，致血海匱乏，出現月經量少，常伴經色淡、月經後延，兼見面色晄白、神疲乏力、自汗等全身症狀；肝火偏旺，血熱妄行，可見月經量多，或伴月經周期提前，經色深紅或夾血塊，性格多偏急躁易怒；胞宮瘀血內阻，血行不暢，脈絡受阻，不通則痛，故常出現痛經、血塊等。

這次旅程，見證了不同團體為着培育和發展中草药的共同目標同心協力，汗水與麗霧之間彰顯着珍貴無私的合作精神，而團體之內，各代表不論職權高低也事事親力親為的作風也令人肅然起敬！

補充藥園的第一步雖已完結，但草藥在各藥園中重新培植，再逐一加上標示註明等的工夫才剛剛開始；今年春末夏初，大家可以到西貢獅子會、漁護署自然教育中心、香港動植物公園、香港中文大學、香港醫學博物館及東華三院等各個中草药園分享工作人員的辛勞成果，尋訪這些中草药的芳蹤！

以上談論的症狀和藥物治療，必須與個別患者的整體情況結合考慮才可處方用藥，如欲深入了解上述草藥的適應範圍，應請教中醫師了。

附註：香港法例規定，非經申請批准，是不能在郊外採集植物的。

元宵節上馬鞍山，
路滑崎嶇春霧漫，
髮際霧珠如雨滴，
尋來草藥滿園還。



馬鞍山大金鐘

薄荷常用驗方

薄荷是春季常用草藥（香草），性味辛，涼，入肝、肺經，有疏散風熱、清利頭目、利咽透疹的功效。其主要成分有薄荷腦、薄荷酮、檸檬烯等，在臨床上，醫生常用薄荷治療風熱感冒、中暑、咽痛、牙痛、眼睛紅腫、痘疹不出等症。外用可解熱消腫、止癢止痛，並對疥癩、癰疽、瘡瘍等皮膚病有治療作用。

小兒感冒：用鮮薄荷5克，鉤藤、貝母各3克，水煎服。

外感發熱、咽痛：用薄荷3克，桑葉、菊花各9克，水煎服。

傷風鼻塞：聞開薄荷油，可疏通鼻塞。

鼻衄：鮮薄荷汁滴之或以乾薄荷水煮，棉球蘸濕塞鼻。

高血壓：鮮薄荷葉若干（有根有莖更好），與鵝蛋一個煮沸，喝水吃蛋都可降壓。

風火牙痛：用薄荷12克，生石膏15克，細辛3克，生甘草3克，水煎服。

眼睛紅腫：用薄荷10克，夏枯草10克，菊花10克，黃連5克，魚腥草10克，水煎服。

預防瘧疾、癰瘡：用薄荷50克，艾葉50克煎水洗滌。或將鮮薄荷葉（老葉更好，數量多些）洗淨烘乾，裝入容器中，倒入衛生酒精沒過葉子。一天後酒精成淺綠色即可使用。時間越長，顏色越深，隔年用更好。



薄荷

時令櫻鯛精選

四季酒店稻菊日本餐廳於3月份推出全新的櫻鯛精選推介，以時令的粉紅櫻鯛魚配以不同烹調方法，炮製出多款美味的菜式。

在日本，櫻花盛開之時，就是真鯛魚最時令和肥美的季節。每逢這個季節，原本呈淡粉紅色的真鯛魚身（鮭魚），會變得更為粉紅，好像櫻花一樣。因此，這個時期所捕獲的真鯛魚又稱為櫻鯛。

餐廳總廚今并雅一推介包括日本清酒蒸櫻鯛魚頭，帶有陣陣的酒香，最能帶出櫻鯛的鮮味及櫻鯛薄切，配以師傅自製的酸汁同吃，味道清新。其他精選包括櫻鯛手握壽司、汁煮櫻鯛魚頭、鹽燒櫻鯛魚頭及櫻鯛魚湯等。

三文魚海鮮野菌焗飯

於冰寒、無污染水域下生活的挪威三文魚，皮下脂肪特多，色澤嫣紅，肉質格外鮮嫩肥美。香味濃郁的意大利牛肝菌（Porcini），野生於意大利半島阿爾卑斯山脈（Alps）海拔900米以上的天然山區，由專人以人手採集，是歐洲各國常用的珍貴菇類。結合兩種頂級食材，鮮味交融，大家樂推出「挪威三文魚鮮焗飯」。

「挪威三文魚鮮焗飯」配料分量十足：啖啖豐富海鮮——墨魚仔、鮮蝦及青口；清爽五色蔬菜——青紅椒、南瓜、鮮蘑菇及洋葱，清怡醒胃，顏色鮮艷奪目，加倍健康均衡，配搭香濃的鮮蛋炒飯，令味道進一步昇華。

峰與谷

一起起落落、上上下下，相信是人生的境遇中必會出現的狀況，當然起落上下會因個案不同感受有別，好像金融海嘯時，很多人失業了，處於這樣的階段，除了經濟來源出現了紅燈外，面對外來的眼光對待、自己對願景的期許，產生了種種的落差，個人的內心世界通常處於比較低潮，於是看到什麼都覺得不開心，似乎人人都與我們過不去，沮喪、煩惱、抱怨，隨之而至。

相反，當我們一帆風順、得心應手時，生命的着力點，就得到了依靠，於是自信、滿足、成就反映了當下的信念。

面對人生的高潮與低落，心念的處理非常重要，往往一念之間的對待，讓我們擁有的一切，產生了不同的結果。

《峰與谷》是史賓賽·強森博士繼推出《誰搬走了我的乳酪？》一書後所呈現給大家的新書，他將生命所遇到的起落，以峰與谷來比喻，當處於成就的階段，就如同高峰，一眼看盡世界的全貌，生命也會覺得開闊；處於挫敗時，就如同走在谷底，傷心、低落、憤世忌俗的心念盤踞於心，就如同谷底的黑暗、濕冷。

一般人常常將高峰就是高峰、低谷就是低谷的兩極化分離，其實是高峰或低谷，取自於我們當下的信念，就好像書中的年輕人好不容易從低谷爬上了高峰，卻因為上山時太陽已下，錯過了日落讓他很失落，甚至辛辛苦苦的爬上山，並沒有因此讓他覺得成就，他的着眼點只盤踞在日落上，於是辛苦的一切就被錯過了日落而取代，這不是將高峰變成低谷嗎？原來高峰與低谷只是信念的不同而產生，當一個人處於感恩時，高峰便隨之而至，當渴求自己所缺少的事物時，低谷就在生活的周遭。

其中他點醒我們，高峰和低谷，不僅僅是我們經歷的快樂與痛苦的時光，同時也是我們內心的感受，及對外在事物的回應，不過不要把個人的遭遇跟你認為自己優不優秀、有沒有價值畫上等號。

尤其自然界的山峰和山谷、人生的高峰和低谷都是相連的，只是我們不明白這個道理，於是兩極化的將它分界為不同點，於是內心所引發的情緒也有別。

全書內容雖只是一位年輕人與一位老人的對話，但卻啟發了我們比較少思维的區域。平常面對外在的事物，我們有多少時間以正思惟面對，往往我們會以懷疑的角度來看待，於是落差便隨之而至。

我們的人生旅程中，難免遇上一些善惡因緣，在面對影響我們的任何一個緣，如果能以積極的角度來處理，以感恩的心念對待，相信所有的一切，將會因為你的善美而改變。

（作者為佛光山內地與港澳地區總主持）

身心自在

慈濟法師（逢周二刊出）

季節食療

健康美食站