

溇美傳說 新娘潭

穿越山澗尋覓濕地藥草

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

自上月開始，我們與香港各個中草藥園的代表密鑼緊鼓地深入山澗叢林，開展增加藥園品種的工作。這次，我們選擇了新娘潭一鳥蛟騰的一段山徑，期望多搜羅一些水生的品種，務求增加藥園物種的多樣性。

新娘潭位於大埔區，於大埔墟鐵路站轉乘275R巴士即可到達。我們由新娘潭巴士總站，向後行一段路，沿石級下山，這裡是新娘潭的下游，附近有頗寬闊的燒烤場。上山後向行至鳥蛟騰村，再沿九擔租，經過上、下苗田，至黎頭石山澗折返。當天清晨迷霧重重，走近水潭邊下游的樹蔭下整理行裝時，感到一陣透心的涼氣，原來在「新娘潭」這個幸福的名字背後，有着一個凄美的故事。

據傳說，有一年輕女子，從鳥蛟騰嫁到鹿頸，途中一位驢夫不慎滑倒，新娘便連人帶轎掉進瀑布下的水潭，香銷玉殞。可憐新娘的幽魂仍懷着待嫁的心情，到附近的一個潭邊梳妝，等待夫君的到臨。所以新娘潭旁邊的一個水潭又被稱

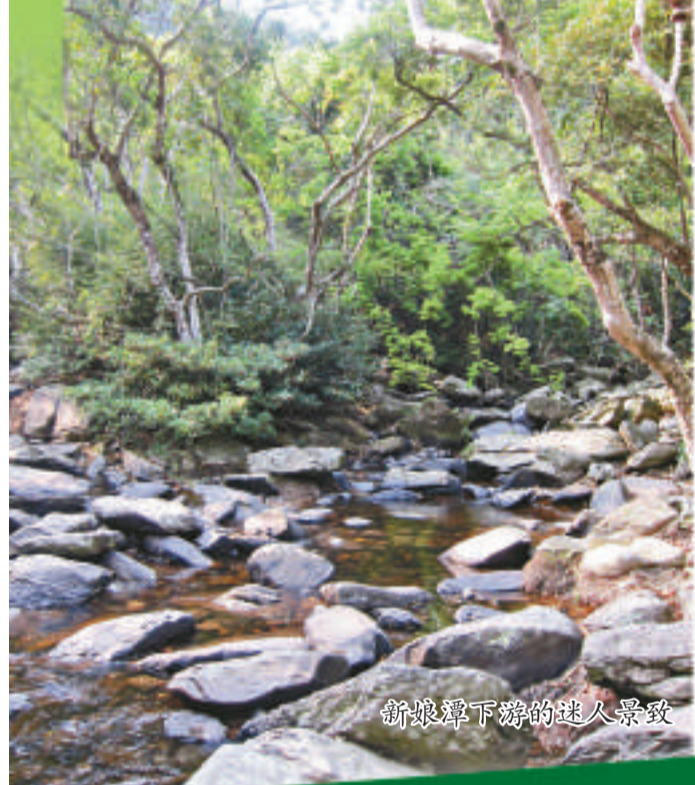
為「照鏡潭」。春雨迷蒙，新娘潭的春天總是潮濕易滑，恰似故事的情節，然而，只要加倍留神，慎防意外的發生，這段山路其實也不算難走。

縱然天氣乍暖還寒，暮春時節仍有一絲涼意，草木卻早已呼應着大地的節氣更替，在水邊、田野，到處都是生氣勃勃，為沿途景色增添生趣。

茲介紹生於田邊、水邊等濕地的幾種植物：這次擴建藥園的工作順利完成，各團體的代表又再繼續藥園的後期工作了。離開前，轉身回望新娘潭，心想，如果新娘潭的傳說是真實的話，相信這倩女幽魂在水邊、田野之間也一直在好好守護着這片茂密的叢林。隨着潭水的飄流，採集回來的藥草必能繼續在新的土壤中成長散播，就如中醫中藥文化的傳承一樣，延綿不絕、生生不息。特為此賦詩一首，記錄是次工作。

走進芳草地 下次刊出：五月十九日

新娘潭水綠悠悠，藥圃花開廿四秋，地耳盤龍花俏美，尋來百草藥園留。



新娘潭下游的迷人景致

半邊蓮 (Lobelia chinensis) 為桔梗科矮小伏地多年生草本。莖平臥，肉質，節上生根，分枝直立，折斷有白色乳汁。葉互生，無柄或近無柄，線狀披針形，頂端急尖，邊緣或有波狀小齒。花淡或淡紫，常一朵生於分枝上部葉腋，花瓣合成管狀，一邊裂開。藥用全草，味甘淡，性微寒，有小毒！功能涼血解毒，利尿消腫，對於疔瘡腫毒，肝硬化腹水，腸炎腹瀉，毒蛇咬傷等有治療作用，故民間有「家有半邊蓮，不怕蛇咬」之說，但香港交通方便，對於毒蛇咬傷，以送醫院救治為佳。

蛇莓 (Duchesnea indica) 為薔薇科蛇莓屬多年生匍匐草本，節上生根。全株披白色柔毛。三出複葉互生，倒卵形，有鋸齒，有托葉。花色黃，單生於葉腋，其副萼長於萼片。聚合瘦果色鮮紅。本品全草入藥，味甘、酸，性涼，有小毒，具有清熱解毒，散瘀消腫的功效，主治感冒發熱，咳嗽，咽喉腫痛等。

盤龍參 (Spiranthes sinensis) 為蘭科綫草屬多年生草本，根紡錘形，色白，肉質，根莖短。基出葉3-5片，呈線狀披針形，莖葉疏而小，上部的退化成苞片。花白色或淡紅，着生於花軸一側，成螺旋狀扭曲的穗狀花序。蒴果小，呈橢圓形。藥用根部及全草，味甘淡，性平，有滋陰補氣，涼血解毒的作用，不過蘭科是受保護植物，須經裁種才能使用。

水翁 (Cleistocalyx operculatus) 為桃金娘科水翁屬喬木，革質葉對生，橢圓形，揉碎後有酸澀味，綠白色花序生於小枝下端。紅色蒴果球形，成熟時紫黑色。本品的花蕾、葉、樹皮、根均可入藥，全株味苦性寒，花蕾以清暑解表，去濕消滯為主要作用，樹皮和葉則有清熱解毒，消炎止痛的療效，根的作用主要為清熱去濕，因此全株均可用於治療熱性疾，例如，花蕾可為風熱感冒入藥，也可治療食積、消化不良，樹皮及葉則多搗碎外用以治療瘡癤腫毒等外科病症，而水翁的根部常用於黃疸型肝炎。有涼茶舖以水翁煎製涼茶供應，頗受歡迎。

田基黃 (Hypericum japonicum) 又名地耳草，為藤黃科金絲桃屬矮小纖弱草本，莖纖細，卵形葉小，對生、抱莖，葉邊全緣。花色黃，生枝頂，呈聚傘花序。蒴果矩圓形。藥用全草，味甘、微苦、性涼，有清熱利濕，散瘀消腫的作用，常用於急慢性肝炎，早期肝硬化，也可外用於跌打損傷及帶狀疱疹等。

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》專欄運而生，歡迎草藥專家、學者、愛好者一起參與，共建園地。

禪與悟

上個星期，星雲大師應中文大學邀請，前往中大邵逸夫堂，以「禪與悟」為題作專題講演，席間幾個禪門譬喻故事，讓與會千餘位聽眾會心一笑，對於緊張的都市人而言，藉禪的啟發而體悟身邊的意趣，自能於忙碌的生活中添加一點色彩。

大師告訴我們，禪不是佛陀發明的，禪是我們每一個人的心。自古禪門講「小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟」，能夠「用疑參禪、用思參禪、用問學禪、用心悟禪」，就能「隨緣生活、隨遇而安、隨喜而作、隨心自在」。

對於生活上的隨緣、隨喜、隨心……，都是人人訴求的願景，究竟禪在這上面提供了什麼妙藥？大師舉了蘇東坡與佛印禪師的一則故事。

有一次蘇東坡到金山寺與佛印禪師打坐，坐着坐着蘇東坡覺得身心舒悅，就對着身旁的佛印禪師問：「禪師，你看我坐的樣子像什麼？」

「很莊嚴，就像一尊佛。」佛印禪師說。

兩人歡喜的繼續打坐，過了一會兒，禪師反問蘇東坡說：「學士，你看看我現在的樣子像什麼？」

蘇東坡每次與佛印禪師對話總是沒辦法勝過他，這次他以為捉到了好時機，於是回答說：「像一堆牛糞！」佛印禪師聽了也很歡喜的繼續打坐。

兩人參禪後，蘇東坡得意地回家，因為長久以來，他與佛印禪師的互動中總佔不到上風，今天終於有機會讓他覺得佔上優勢，因此欣喜得不得了，逢人就說：「我一向都輸給佛印禪師，今天終於讓我贏了！」

消息傳到蘇小妹的耳中，她於是反問蘇東坡說：「哥哥，你究竟用什麼方法贏禪師？」

蘇東坡難掩激動的情緒，因此眉飛色舞的敘說了今天發生的事情。豈知蘇小妹一聽，臉色沉重的對着蘇東坡說：「哥哥，你這次可輸大了，人家禪師的心如同佛祖，所以看你就如同佛；而你的心如同牛糞，所以看禪師如同牛糞！」

面對世間林林總總的現象，如果不能有禪心應對，很容易就會陷於紛擾與膠着之中，就如同禪師的心如佛，看世間都如同佛一般清淨莊嚴；凡夫衆稱常以對立、輕視、批評為前提，即使遇到了善美的好事，也會因為牛糞心，讓生活中產生了分歧與不悅。

「平常一樣窗前月，才有梅花便不同。」生命裡的忙碌、緊張，從禪的智慧、幽默中，增添了自在與歡喜，希望每個人都能開發自我內心的悟性，自能於事項中以清明的智慧處事，尤其是面對紛擾的環境，亦能處之泰然，隨緣生活。



身心自在 星雲大師 (逢周三刊出)

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

春天是鼻病高發季節，有少年患者今年參加高考，非常時期夜睡早起忙於「創書」，平日已患有過敏性鼻炎，春季尤其容易發作，今番睡眠不夠情況更趨嚴重，早起鼻塞頭疼，影響溫習。往診中醫服藥數劑有好轉，但常見早上鼻塞或流鼻水，醫囑其以辛夷花茶簡便食療調治。

春日鼻病易發

辛夷花茶煮蛋



辛夷花茶煮雞蛋 可作鼻塞頭痛食療

辛夷花又名望春花，性溫、味微苦辛。《本草綱目》指出，辛夷花善治「鼻淵，鼻軌，鼻塞，鼻瘡及痘後鼻瘡」。研究表明，辛夷含揮發油，對常見皮膚真菌有抑制作用，並能收縮鼻黏膜血管，為治鼻淵頭痛、鼻塞不通、不聞香臭、常流濁涕症的要藥。治急性或慢性鼻炎、過敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻竇炎、副鼻竇炎等，均有一定療效。

治過敏性鼻炎：取辛夷花3克，若是偏風寒犯肺者（多流清涕），加荊芥10克；偏風熱壅盛者（多流黃涕），加薄荷20克。放進杯中，以開水泡5分鐘左右，頻飲，每日1至2次（劑）。

治鼻塞頭痛：取辛夷花9克，雞蛋3個，加入清水



辛夷花



槐花有涼血和抗炎作用

500毫升，煎煮至200毫升後，取出雞蛋，剝去蛋殼後，放回再煎片刻便可。每日1次，飲湯吃蛋。此法可治鼻炎、鼻竇炎等引起的鼻塞頭痛等症。

辛夷內服，常用量為6至10克，煎藥時宜用紗布包裹。同時，應注意以下幾點：辛夷用量應嚴格掌握，不要過量；偶見出現頭暈、心慌、胸悶、噁心、全身皮膚瘙癢等過敏反應，必須立即停藥；辛夷花能興奮子宮，孕婦忌用；辛夷性味辛溫，陰虛火旺者忌用。

毛穴淨白美肌

日本女性對妝容十分講究，同時她們對卸妝及潔膚的步驟亦一絲不苟。全新Pond's Pore White 毛穴淨白美肌系列，具備日本女性對潔膚的3點堅持，透過三種獨特成分——

油脂淨化因子：能深入每個毛孔帶走積聚於毛孔內的油脂及溶解彩妝，並有助預防粉刺。

淨白保濕因子：為肌膚鎖住水分，時刻保持水嫩狀態。產品中40%為美容精華液成分；使肌膚進一步修護，呈現閃亮透白美肌。



紅外線健康燈

現代女性要兼顧家庭事業，長期勞累，容易引致腰酸背痛、肌肉勞損。據香港大學一項研究發現，逾500名受訪者當中，近50%人認為痛楚及勞損與工作有關，並影響工作效率。飛利浦推出紅外線健康燈 InfraCare，採用創新的紅外線鹵素燈 (Infrared Halogen lamp) 技術，配合獨特的光學及過濾器，產生均勻舒適的熱力，舒緩肌肉疼痛及關節僵硬，並備有三款不同型號，針對身體不同痛楚範圍使用。

健康燈透過紅外線所產生的熱力，自然滲透皮膚深層，擴張血管，促進血液循環，使繃緊的肌肉得到鬆弛；同時當血液循環增加，加強新陳代謝，為勞損、酸痛的肌肉提供充足的氧氣，有助排出體內廢物。

保健康新知

健康生活方式是防癌關鍵

統計資料顯示，中國癌症年新發病例為200萬，因癌症死亡人數約140萬。在死亡總人數中，每5人即有1人死於癌症。近年來，中國癌症的發病年齡提前了15~20年，35~55歲發病群體比例呈上升趨勢。

專家在日前舉行的天津腫瘤防治宣傳周活動中指出，科學規範的癌症預防分為三級：一級預防是消除或減少可能致癌的因素，防止癌症的發生；二級預防是早期發現、早期診斷、早期治療，以減少癌症病人的死亡；三級預防是在治療癌症時，預防癌症復發和轉移，防止併發症和後遺症。

專家認為，80%的腫瘤是由不良的生活方式和環境所致，健康的生活方式是預防癌症的關鍵。降低患癌症的機率，可以通過控制煙草吸入、限制大量飲酒、避免紫外線過度照射、控制超重和肥胖來實現。同時，還應該鼓勵適量體育運動和合理飲食等健康行為。

專家指出，一些感染性疾可誘發惡性腫瘤。如肝癌、宮頸癌的發生與乙型肝炎病毒、人乳頭狀瘤病毒的感染密切相關，可以通過注射疫苗等措施來減少病毒感染，從而預防相關癌症的發生。此外，健康檢查、腫瘤普查可以早期發現「癌前病變」，也是預防癌症的有效手段。

健康新產品

