

中華醫藥 養生篇

大環 尋百草 藥圃栽培 杏林花開

□圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

自今年二月以來，我們和各個中草藥園的工作人員一直努力不懈，以補充藥園品種為共同目標，在三次的行程中留下了任重道遠的足印。春末夏初，藥園品種的補充工作最後一站選址大環。從鑽石山港鐵站轉乘 96R 號巴士，於「大環」站下車，便可穿過村屋，沿路上山……

當天清晨剛灑過一陣微細細雨，路上長了青苔和有一點濕滑，我們乘涼意出發。在村屋前的空地，正盛放著一種奪目的紫紅色花朵：紫茉莉 (Mirabilis jalapa)。本品為紫茉莉科紫茉莉屬的多年生草本，根部肉質，棕褐色，呈圓錐狀或紡錘狀。莖直立，多分枝，節膨大。葉對生，紙質，呈卵形或卵狀三角形，葉邊全緣。花數朵頂生，集成聚傘花序，花被筒圓柱形，上部擴大呈喇叭形，顏色多樣，有紅、黃、粉、白等，瘦果球形，有細稜，成熟時色黑。

相傳，在胭脂水粉尚未為一般婦女普及使用以前，古人就採下紫茉莉的花，揉碎取汁，塗在兩頰以作腮紅，《滇南本草》故以「胭脂花」為本品之別名。隨着現代的化妝品科技日新月異，紫茉莉花為婦女增添美態的使命早已完成，但其嬌艷的外貌依然為識花人所傾慕。紫茉莉的美又豈止於外呢？就以它的花而言，味微甘，性涼，有潤肺，涼血之功，對於肺燥或血熱引起的咯血有一定療效。其實紫茉莉全株均可藥用。就以根部而言，其味甘淡，性微寒，功能清熱利濕，解毒活血，主治熱淋，白濁，水腫，赤白帶下，關節腫痛，癰疽腫毒等，並可外用以搗敷損傷患處。

紫茉莉的藥性味及功效均與根部相若，唯兼祛風滲

濕之效，《草藥新纂》以本品為「治疥癬」之藥材，又推斷其對濕熱蘊毒型的皮膚病也有療效。不過，由於藥性偏涼，《綱目拾遺》提示其「性秉純陰，柔中帶利，久服恐骨軟，陽虛人尤忌之」，說明脾胃虛寒者應慎服本品，而因本品有利下通瀉之性，孕婦必須忌服。

紫茉莉的果實味甘，性微寒，功能清熱化斑，利濕解毒，主治面部斑疹及膿疱瘡等，《綱目拾遺》指出本品「可去面上癍痣粉刺」，去外殼後研末塗於面上有一定治療作用。

沿路一直靠海邊方向走，在郊野公園側按指示向左走，經過企嶺下海，不但可見豐富的草藥品種，更能飽覽山水，感受無盡詩情畫意。

常言道，遠足是紓緩精神壓力的好方法。沒錯，短暫逃避都市的煩囂，與家人好友在旅途上談笑風生，在一周辛勞後充充電，再為未來的一周繼續拚搏，這就是遠足減壓的魔法。更不用說的是，持之以恆的運動對人體的健康有着舉足輕重的作用，所以遠足活動對身心健康都有正面的幫助。



◀紫茉莉

鈎藤降壓木耳活血 老鼠筋解結治胃痛

近年來，都市病愈趨普遍，在急促的生活節奏下，人們長期活在精神壓力當中，加上飲食失當，作息無時，容易出現胃部不適，而壓力得不到紓緩，甚至可增加患上高血壓的機會。難怪近年，在提倡健康生活的元素之中，遠足越來越受歡迎。以下就介紹幾種有效治療高血壓或胃脘痛的中草藥。

大環至西徑村一段路徑為四度補充藥園之旅程劃上完滿的休止符。走過山間曠野，時而冒著粉雨飄揚，時而耐著汗流浹背，只為豐盛各個中草藥園的品種。今夏，不妨到訪各中草藥園，感受大家的努力成果，並藉以加深對草藥的認識，也可作為閒來紓緩壓力的良策妙方。



◀鈎藤花

鈎藤 (Uncaria hirsuta)

為茜草科鈎藤屬的木質藤本，小枝與節上的鈎均被粗毛，及後毛漸脫落。葉對生，革質，呈橢圓形，葉背被疏長粗毛。花細小，生於球狀花序托上，色淡黃或淡紅。

藥用帶鈎莖枝，味甘，性微寒，有清熱平肝，鎮靜降壓的作用，臨床常用以治療高血壓出現的頭痛目眩，以及感冒引起的頭痛，另外，其熄風定驚之性也可用於小兒急驚風，高熱，抽搐，夜啼等。



▲由中草藥專家、業者與愛好者組成的工作隊，不畏辛勞為本地各個中草藥園添新姿

「大環路滑滿蒼苔，百草尋來藥圃栽，汗濕衣衫齊奮力，杏林春滿百花開。」



種糴滋味

奇華餅家今年推出「種糴滋味」禮盒，一盒三款糴子：「金華火腿瑤柱甫裏蒸糴」、「蓮蓉棧水糴」及「健康八寶糴」。

特別推薦營養健康的「八寶糴」則包括眉豆、紅豆、綠豆、大豆、蓮子、花生、紅米和糯米八種材料，啖啖口感豐富，豆味香濃，健康美味。凡選購「種糴滋味」禮盒可靈活選擇以香甜幼滑的「豆沙棧水糴」代替「蓮蓉棧水糴」，以及將「八寶糴」換成纖維豐富的「紫米紅豆糴」，搭配更具彈性。「種糴滋味」禮盒現以 138 元推廣價發售。

綠豆

清熱解毒 養生妙品

售價飆升

暑熱逐漸襲來，綠豆的銷情走俏。近年民間關注飲食健康，中醫食療推廣極受歡迎，清熱解毒的綠豆是中醫專家極力推薦的夏季食療佳物，綠豆的售價此際也矜貴起來。近日廣州的媒體報道，指當地綠豆售價飆升，從八元一斤漲價至每斤十元，以致市民「望豆卻步」！

不過，買綠豆的人仍然很多，除了因為綠豆能清除暑熱的合時食療功效外，還由於近年中醫食療推廣綠豆的解毒功能——其中指出綠豆能解農藥之毒。

輔助治療農藥中毒

毒菜毒瓜毒水果，濫用農藥的食物充斥，食療專家建議民眾定時定量

吃些綠豆，並加甘草煮湯，有助排解體內農藥毒素。據悉這個說法來自早近年民間食療驗方，一些農村醫生曾用綠豆粉或綠豆漿，治療由噴射殺蟲劑農藥中毒的案例，效果明顯。

《本草綱目》極為推崇：綠豆，消腫治瘡之功雖同赤豆，而清熱解毒之力過之，且益氣、厚腸胃、通經脈，無久服枯人之忌。

《中醫飲食營養學》載：綠豆味甘性涼，入心、胃經，能清熱解毒，消暑利水。並指綠豆清熱之力在皮，解毒之功在肉；對 DDT、有機磷農藥中毒有輔助治療效果；民間由於接觸有毒、有害化學物質和氣體，煮服綠豆湯和茶葉，有一定的防治效果。但脾胃虛寒滑泄者忌食。

消暑合時虛寒勿用

中國北方人家習慣於暑熱季節，每天一鍋綠豆粥供作主食。廣東人喜以綠豆配海帶或臭草加糖煮成甜湯食



▼木耳

木耳 (Auricularia auricula)

為木耳科真菌，常多個菌體聚生，子實體膠質，半透明，有彈性，常呈耳狀或杯狀，色紅褐，子實體下面有極短的絨毛。

藥用子實體，味甘，性平，有養血、活血、止血之功，常用於氣虛血虧之咳嗽、咯血、吐血、衄血、崩漏、便秘等，而其養血的作用，對於高血壓患者而體質偏屬氣血虛弱者則較合適。民間常用本品配以紅棗，治療壞膽固醇過高，療效頗佳。

老鼠筋 (Acanthus ilicifolius)

為爵床科有刺灌木。莖圓柱形，光滑，淡綠色。葉對生，多為矩圓形，質硬，邊緣有齒，深波狀，帶刺。花唇形，色淡藍，呈頂生穗狀花序。蒴果橢圓形，扁平，呈圓腎形。

藥用根部。味微苦，性微寒。有祛瘀散結之效。對於氣機不暢、中焦鬱結引起的胃痛有一定治療作用，也常用於性質偏熱的急性慢性肝炎，哮喘，癆瘵等。



▲老鼠筋

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》專欄應運而生，歡迎草藥專家、學者、愛好者一起參與，共建園地。

金錢非萬能

新道場落成之後訪客不斷，每次客人參觀時，總是對這個現代化的道場，發出許多讚嘆之聲，除了因設備新穎外，突破一般傳統寺院的外觀形象，在功能與規劃上，以信眾平常生活習慣設計，該是他們覺得原來學佛在生活中就能用上，不需要離群索居的改觀吧！

除了觀念的改變，其中離不開生活的費用問題，也是參觀後大家的疑問，關於金錢的使用與看法，在這麼多的言語中，也有人說如果沒錢，就一切也不用談囉！尤其是現代的生活環境，有人就形容「錢非萬能，但沒錢就萬萬不能。」

對於錢財，佛教主張要合理化。實際上，佛教並不排斥財富，財富只要取之於正之道，使用於適當之時，不做守財奴，擁有財富是合理且應該的。一個人如果有錢，但不會善用金錢，則錢財可能使人走上錯誤之路，況且世間上，有些東西不是錢可以買得到的。

在網絡上看到這一則譬喻挺有意思，說明金錢並不是人生的一切，金錢非萬能，裡面的內容如下：

「錢可以買床，但買不到睡眠；錢可以買書，但買不到學問；錢可以買知識，但買不到智慧；錢可以買食物，但買不到胃口；錢可以買化妝品，但買不到美麗；錢可以買房子 (house)，但買不到家庭 (home)；錢可以買藥品，但買不到健康；錢可以買刺激，但買不到平安；錢可以買肉體，但買不到愛情；錢可以買婚姻，但買不到忠誠；錢可以買武器，但買不到和平；錢可以買保險 (insurance)，但買不到保證 (assurance)；錢可以買時鐘，但買不到時間；錢可以買血，但買不到生命；錢可以買廟堂，但買不到天堂。」

我們來到人世間時，兩手空空；走時亦兩手空空，無一特例。即使家財萬貫，也不能因此帶走什麼，反而如果因為萬貫家財處理不當，留給子孫爭財鬭牆，反目成仇，則萬能的金錢就變得不能了。

其實，金錢之外，還有很多無形的財富存在於我們的身邊，這些不但可以美化我們的生活，更可以締造世界的祥和。如我們的慈悲心能夠展現，慈悲心就是我們的財富；對世間存有感恩之心，感恩就是我們的財富；凡是能用謙虛的態度與人相處，謙虛則是我們的財富；擁有般若智慧，般若智慧就是我們的財富……，這些財富取之不盡用之不竭，只要我們善用，又何須憂愁沒有財富使用？

(作者為佛光山內地與港澳地區總持)

養生熱話

文：蔡淑芬

圖：彭珍



身心自在 (逢周二刊出)