

七步之內必有解藥



毛大丁草 (Gerbera piloselloides) 為菊科扶郎花屬的草本。葉基生，呈倒卵形，頂端圓，基部楔形，全緣。單一總花梗從葉基抽出，上生白色盤狀花序，內有多數小花，外層為舌狀花，中央為筒狀花，結瘦小果，形狀偏扁。藥用全草，味微苦，性平，有清熱解毒，止咳化痰，利尿，活血的功能，外用治毒蛇傷，跌打損傷，皮膚癰癧，內服則有緩解傷風咳嗽，咽喉炎，扁桃體炎及胃腸炎等。

釣魚翁山
認蛇毒要藥

□圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

釣魚翁山路程偏短，不算難行，加上臨近海邊，青山綠水互相映照，風景優美，所以是一條比較受歡迎的遠足郊遊徑。由於此處附近常見一種名為「釣魚翁」之鳥類出沒捕食，故以此命名。

從鑽石山港鐵站轉乘91號巴士，於相思灣站下車，在對面馬路出發，沿釣魚翁遠足徑往布袋澳方向前行。沿途主要是山坡和草叢，沒有喬木，只有少許灌木的護蔭，遠看彷彿一個禿頂，所以這裡又有「光頭山」的別號。夏日驕陽似火，若選擇於夏季到訪的話，必須做足防曬的工夫，及帶備充足的飲水，以防中暑。然而，初春的釣魚翁山，卻是迷霧瀰漫、煙雨飄搖，沒有為遊人遮風擋雨的樹林，疾勦的強風或隨時颶起，把傘折斷，必須步步為營。

以上草藥均可外敷於毒蛇咬傷處，但也需同時配合服用其他清熱解毒的中藥以提高療效。我們常隨身攜帶「季德勝」蛇藥片，以備不時之需，但僥幸並未用過！雖然徐長卿及其他草藥有解蛇毒之功，不過倘若不幸被蛇咬，必須盡快送醫院救治，在情況許可下，可把傷人的蛇打死，一併帶到醫院，因為不同的蛇，毒性都不一樣，把蛇一起帶走有助醫生清楚所中的毒，從而對症下藥。

釣魚翁山景色宜人，山徑尚算平坦，為周末周日與家人朋友相聚的適宜活動。走畢全程後，可順道到布袋澳吃海鮮，就當是給自己的一點獎勵吧！



犁頭草 (Viola inconspicua) 為堇菜科堇菜屬二年或多年生細小草本，葉基生，呈舌狀三角形，基部寬心形，邊緣有淺齒，葉柄比葉片長。花小，淡紫色，花柄長，結構圓形果。藥用全草。味苦，微辛，性寒，能清熱解毒，涼血消腫，對於解蛇毒，可以鮮品搗爛或曬乾後塗敷於傷口；另外，本品還可內服治療咽喉炎，乳腺炎，及化膿性骨髓炎等。

下次刊出：七月二十一日

從釣魚翁遠足徑俯瞰布袋澳

禮拜

師兄介紹一本書給我，書名是《每天108拜，疾病遠離你》。書中強調「五體投地108拜運動」是達到強健身體與平靜心靈的健康秘訣。透過一拜又一拜的動作，一掃心中的自私、怠惰、貪婪與邪氣，當汗水從頭髮上順着額頭一滴一滴流下時，更接近了真正的自我……。

禮拜，在佛門並不是一個陌生的名詞，佛教徒可以說每天的修持從禮佛開始，也從禮佛結束。對佛教徒來說，禮拜是以合掌叩頭的身體動作，來表達內心對佛陀的虔敬，尤其在各種禮拜的方法中，「五體投地」禮可以說是最殷重、最恭敬的禮拜方法，當然禮拜的對象不只限於佛陀，如佛教中的菩薩、高僧大德，乃至塔等，都可以透過禮拜來表達內心的恭敬之意。而108的數字則源於佛教對人生的煩惱細分有見惑、思惑、塵沙惑、無明惑、五蓋、六垢、七流、九結、十纏……等分類，因種類多，或稱為百八煩惱，因此佛教徒常會為了消除這百八煩惱，就以此數字為中心，希望在修持的同時，減除這百八煩惱。

因此這108拜的禮拜動作，對我並不陌生，不過我倒沒想過透過108拜來遠離疾病，倒是作者提到透過一拜拜的動作，掃除心中的自私、怠惰，卻是與佛教的理念相通的。

所謂「念佛一聲，罪滅河沙；禮佛一拜，福增無量。」為什麼念佛、拜佛有這麼大的功德？

球迷護眼食療

世界杯足球賽讓球迷目不轉睛，一場精彩比賽下來，常會感到眼睛乾澀、疲勞。專家提醒球迷，欣賞比賽時要多眨眼。

每次眨眼歷時大概只有1/10秒，正常的生活中每分鐘要眨眼10至20次，每次眨眼，眼瞼就像雨刷一樣，把眼球表面的雜物清除，同時把淚腺、臉板膜分泌的淚液均勻地分布到眼球表面，從而使眼球表面保持濕潤。在欣賞精彩的世界杯足球比賽時，有意識地多眨眼睛，在半場休息時按壓眼部周圍的肌肉，開窗向遠處眺望，可以預防眼睛乾澀、疲勞。

富含維生素A、維生素B的食物或果蔬菜可預防眼睛疲勞和乾眼症，如動物的肝臟、胡蘿蔔、莧菜、菠菜、紅薯、梨、柿子、芝麻、大豆、鮮奶、小麥胚芽等，這段日子在飲食中要適當地補充。也可以嘗試一下中醫養眼護眼的食療方：

*枸杞子、大米適量，煮粥食用；

*枸杞子、豬肝適量，煲湯食用；

*枸杞桑椹粥食用（枸杞子、桑椹子、山藥各5克，紅棗5粒，粳米100克）；



*枸杞菊花茶（枸杞子5克，菊花適量，一天一至二次）。

敷眼解除疲勞

如果出現眼睛乾澀，可以嘗試以下的敷眼小驗方：

*霜桑葉水敷眼。將霜桑葉15至20克洗淨，水煎去渣，用乾毛巾浸藥液敷病眼，每日多次，能潤眼明目。目乾昏暗、燒灼不適者把霜桑葉水放涼後濕敷，眼睛沒有燒灼不適的用霜桑葉溫水

濕敷。

*牛奶敷眼。將紗布摺疊成小片，在牛奶中完全浸透，覆蓋在眼皮上20至30分鐘，能增強眼部肌肉活力，解除眼瞼酸澀疲勞。

淨白修護系列

升級版 NIVEA 加倍淨白修護乳液，蘊含雙倍天然甘草精華

Licorice Extracts 及雙倍精選草莓精華Berry Extracts，深入肌膚底層的黑色素；

它的防曬因子有效預防紫外線中的UVA及UVB，全方位內外雙層淨白肌膚。

經過一天辛勞工作，夜間時分為肌膚深層修護補充養分十分重要。NIVEA 夜間淨白修護乳液可為暗啞不均的肌膚注入養分，其滋潤配方蘊含維他命E及草莓精華Berry Extracts，有助睡眠時加速肌膚細胞再生，再配合嶄新突破性科技 Anti-Melanin Care Complex，潤澤肌膚，對抗肌膚底層黑色素。顧客熱線：2635-5951。



徐長卿解毒祛風濕

烈日當空，正是青竹蛇活躍的季節。我們多次於此郊遊漫步時也會碰到牠們出沒！因此必須時刻注意足安，不要胡亂踏進草叢之中，免生意外；必要時，先用傘打草驚蛇，把蛇趕走。然而，古語有云：毒物的附近必有解藥；這裡有一種較青竹蛇更毒的眼鏡蛇，在牠的活動範圍附近，生長着一種香港較為罕見的草藥——徐長卿。

徐長卿本為人名，傳說此人會以這種當時尚未被命名的草藥為皇帝解除蛇毒，所以草藥遂以其人定名。

徐長卿（Cynanchum paniculatum）為蘿藦科多年生草本，莖直立，少分枝，有節，折斷後有白色乳汁。根鬚狀，細長，氣味芳香，嘗之有辛辣味。葉對生，細長，兩端尖銳。聚傘花序，呈圓錐狀，生於頂生的葉腋內。結羊角形小果。藥用根為主。味辛，性溫，有香氣。能解毒消腫、溫經通絡、祛風止痛，對於毒蛇咬傷，風濕骨痛、胃痛、腹水等有治療作用。

臨床研究亦指出，徐長卿的提取物有抗過敏、消炎止癢的功效，中國內地已對此進行研發，並製成「丹皮酚軟膏」，可外敷於濕疹患處，外塗本品於鼻孔前也可紓緩過敏性鼻炎，並有預防感冒的作用；另亦有以此提取物製成注射劑以祛風、鎮痛。

膾炙人口的中國民間傳說《白蛇傳》就有關於青竹蛇精小青修煉仙術，以準備營救被法海和尚困於雷峰塔的白娘子的一幕；不知道，我們所見的是否就是修煉中的小青？她經常徘徊在自己毒液的剋星附近，是否又是防止法海和尚以草藥提煉解毒靈丹的舉動？無論如何，這也是萬物生克制衡的一個引證：毒藥、解藥的相生相克，還是前人的經驗一針見血。

論及毒蛇咬傷，徐長卿固然是祛除蛇毒的要藥，然而，按中醫理論，徐長卿性溫，如果被蛇咬傷的患者表現一派熱象，我們必須選用解蛇毒的涼藥。以下就簡單介紹兩種具清熱解毒功效的毒蛇咬傷常用藥毛大丁草和利犁頭草（見另文）。

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，在本地一群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。

高良薑散寒止胃痛

徐長卿性味辛溫，而在郊遊的路上，性味辛溫的草藥豈止徐長卿呢？繼續前行，在布袋澳山上生長着另一種比徐長卿藥性更辛更熱的草藥——高良薑。

高良薑（Alpinia officinarum）為薑科山薑屬的多年生草本，根莖圓柱形橫走，棕紅或紫紅色，莖叢生，直立。葉片膜質，狹窄，呈披針形，先端尖。總狀花序頂生，花冠管呈漏斗狀，唇瓣頂端微捲，有紫紅色條紋。蒴果球形，成熟時橘紅色。藥用根莖莖。味辛，性溫，有溫中散寒，健胃止痛的作用。常用於寒性胃痛，嘔吐，食滯，及胃腸道疾病等。

高良薑歸脾、胃經，故對胃寒引起的症狀如脘腹冷痛，並每於寒冷天氣時痛勢劇烈，噁心嘔吐，或口泛清水，伴見面白肢冷、瀉利清稀等有不錯的療效。《良方集腋》記載的一首著名方劑「良附丸」就是以大辛大熱的高良薑，配伍疏肝行氣的香附，一散寒凝，一行氣滯，以祛除胃中寒邪，恢復胃的受納、腐熟功能。



除胃中寒邪，恢復胃的受納、腐熟功能。

枇杷果
清熱潤肺化痰止咳

枇杷是我國特產，據歷史記載，早在商周時期就有栽培，至今已有幾千年歷史，及至唐代，種植已非常普遍。目前枇杷在日本、歐洲地中海沿岸及美國加利福尼亞州等地均有栽培，這都是由中國傳出去的。

枇杷為薔薇植物枇杷的果實，果長圓形或近圓形，黃色或橙黃色。果肉柔軟多汁，味甘帶甜。食用其果肉，果核亦可作為藥用。於4-5月果實成熟時採摘。又因枇杷葉形狀似琵琶，果實形圓而色黃，故又名琵琶果。選購時以個大核小、肉厚、味甜如蜜為佳。

和胃止嘔等功效。適用於肺熱咳嗽，及胃熱口乾，嘔吐食少等症。

枇杷核味苦性平。有化痰止咳，疏肝理氣等功效。

方舉：

一、肺熱咳嗽：鮮枇杷適量，取果肉榨汁，再取一半核仁（一兩）搗碎加枇杷葉（一兩）包煎後取汁，合共汁液用文火熬成膏狀加冰糖適量溶化後即可，每日2次，每次2湯匙，沸水沖服。

二、口乾咽逆，食欲不振：鮮枇杷果100克去皮、核，豬脹四兩，加水八碗，煮湯。

三、肝鬱氣滯：鮮枇杷果核90克，柴胡6克，水三碗半煎取八分，溫服。

飲食注意：枇杷果因味甘微寒，多食能助濕生痰，故脾胃虛寒或痰濕盛者少食。

編者按：中華醫藥版逢周三見報的養生專版，邀得本港著名中醫師徐龍望撰文《百草治百病》專欄，逢每月第三個星期三刊出。徐醫師具有豐富臨床治療經驗，並對中醫草本生藥有深入研究，驗證施藥常有獨到功效。

《百草治百病》下次刊出：7月21日，題為《白梅花》，敬請讀者留意。



健康新產品

NIVEA 加倍淨白修護乳液，蘊含雙倍天然甘草精華

Licorice Extracts 及雙倍精選草莓精華Berry Extracts，深入肌膚底層的黑色素；

它的防曬因子有效預防紫外線中的UVA及UVB，全方位內外雙層淨白肌膚。

經過一天辛勞工作，夜間時分為肌膚深層修護補充養分十分重要。NIVEA 夜間淨白修護乳液可為暗啞不均的肌膚注入養分，其滋潤配方蘊含維他命E及草莓精華Berry Extracts，有助睡眠時加速肌膚細胞再生，再配合嶄新突破性科技 Anti-Melanin Care Complex，潤澤肌膚，對抗肌膚底層黑色素。顧客熱線：2635-5951。

百草治百病

文：徐龍望註冊中醫

圖：彭珍