

走進芳草地

下次刊出：七月二十一日

七步之內必有解藥

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，遠看仿如一個禿頂，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，及帶備充足的食用水，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，疾勁的強風或隨時颳起，把傘骨折彎，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！

徐長卿

毛大丁草

犁頭草

高良薑

枇杷果

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，皮膚癰癤，內服則有緩解傷風咳嗽，咽喉炎，扁桃體炎及胃腸炎等。

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。

從釣魚翁遠足徑俯瞰布袋澳

高良薑散寒止胃痛

徐長卿性味辛溫，而在郊遊徑的路上，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，根狀莖圓柱形橫走，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。藥用根狀莖。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加劇，嘔心嘔吐，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。

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？

在養成的教育中，我們往往對外在環境熟悉、能力增強的同時，內心的自我意識也慢慢強大，尤其當能力或專業知識高人一等時，不知不覺中也養成了高傲我慢的態度，即使別人有更好的方法或意見，也會因為自己的自恃而障礙了領受空間，更因此隔絕了人與人之間的橋樑，除了與人漸行漸遠外，更因高傲的態度帶來許多負面的回應，痛苦煩惱由此而生。

佛教的禮拜諸佛菩薩法門，就是希望在誠心正意的合掌、彎腰、低頭的過程中，讓我們去除傲慢的習氣，生起謙卑的心念，因一般人高傲的同時，頭都是上揚的，而彎腰低頭都是比較謙虛的表現，因此如果我們能夠承認自己的不足，就可在彎腰跪拜中讓自己謙恭卑下，同時讓紛擾擾亂的心得到平靜，並此同時，生起對周圍環境的感恩之念。

書中舉了相當多的個案，因為透過禮拜而改變了生命的例子，其中有位韓敬惠，從小患有腦麻痺的病症，除了四肢活動不靈活外，更幾乎要失去性命，但在一次巧合的機會認識了佛教，接觸了禮拜法門，從此22年的時間每日千拜從不間斷，更因此病愈並智慧如海。

拜佛有什麼好？自己親身體驗，相信是最好的證明。

(作者為佛光山內地與港澳地區總持持)

身心自在

徐龍望醫師 (逢周二刊出)

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。

絞汁塗面去皺增白

枇杷含豐富的維生素，可提高人的視力，又可增進食欲，幫助消化，故是理想的「藥食」兩用果品。此外，枇杷還可作為護膚、美容之品，取新鮮果肉絞汁，每日早晚塗面，10分鐘後用清水洗淨，有去皺增白，潤澤容顏的作用。

功用：

枇杷味甘而酸，性涼。具有清肺止咳、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、口乾呃逆，食欲不振：鮮枇杷果100克去皮、核，豬脰四兩，加水八碗，煮湯服。

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，故脾虛便溏或痰濕盛者少食。

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，臨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。

文：徐龍望註冊中醫

圖：彭珍

對症食療

圖文：彭珍

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、腺板腺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，有意識地多眨眨眼睛，在半場休息時按摩眼部周圍的肌肉，閉窗向遠處眺望，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；

*枸杞桑椹煮粥食用（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，解除眼瞢酸澀疲勞。

健康新產品

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，即時修護及強化受損細胞，有效追擊並瓦解肌膚底層的黑色素；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 夜間淨白潤膚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。

圖：彭珍