

# 沙螺洞 含羞草

## 客家村暗香傳送

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

中秋節過後，金風送爽，秋遊確是人生一大樂事：烈日不再煎熬，霜凍尚未降臨，在晴朗的藍天白雲下，乘着初秋的涼意，我們繼續在香港找尋被人遺忘的自然美景，以及各種植物的生趣。我們這次在粉嶺鐵路車站乘52K小巴，於鶴藪村前路口下車，經過流水響水塘，最後到達沙螺洞。

沙螺洞在二十多年前曾被發展商洽購興建低密度住宅及休憩會所，但計劃最終因環境保育理由而被否決。現在的沙螺洞美麗如昔，茂密的叢林中仍可找到多種中草藥，而且物種繁多，村內還有一些已荒廢的客家村屋，屬於香港二級歷史建築。

流水響水塘波平如鏡，水面上影照四周樹影婆娑，微風吹拂，水面泛起輕柔的漣漪，倒影霎時變得婀娜多姿。這裡離起點不遠，如果成群結隊到此一遊的話，的確是拍照的好地方。加上寧靜的環境，即使是三五知己郊遊轉聚，這裡也是一個不錯的休息區。

秋涼了，我們一行人也適時加衣，因此對毛茸茸的植物興趣特濃：明明知道它們一年四季也都是披着這件「毛衣」，但如今看來，竟像是欣賞着植物界舞台上展現的毛衣款式，暖洋洋溢！以下就介紹幾種在沙螺洞一帶常見的披毛的中草藥。

回程時我們到一家食店稍作歇息。走了大半天的路，雖說沒什麼疲憊，然而，吃過老闆親手為我們烹調的雲耳炒雞，全身就像注入了新的能量一樣，精神抖擻地抵達大埔，完成整個旅程。



含羞草

**含羞草 (Mimosa pudica)**，豆科含羞草屬植物，常伏地而生。有多分枝，莖部呈圓柱形，上生有倒刺毛和鉤刺，偶數羽狀複葉生於長葉柄上，小葉片被毛，數量多，可多達21對，觸之則閉合下垂，故得名。花色淡紅，細小而數量多，聚生於一總花柄上，遠看像一個絨毛球。藥用全草，味甘、澀，性微寒，能鎮靜安神，化痰止咳，清熱利尿等作用，主治神經衰弱，失眠，支氣管炎，尿路結石等。

含羞草為什麼會「含羞」呢？有植物學家指出，當含羞草的小葉片受到觸碰，在葉柄基部的水分便會迅速向上或兩側流去，葉柄頓時失去支撐，便出現下垂、閉合的現象，同時葉片通過生物電把外來刺激的信息傳遞予附近的葉片，感情豐富的人便把它看做一個不敢抬頭的小姑娘，「含羞」之名因而得之。另外也有說法指含羞草的閉合現象與植物的自身保護機制有關，由於含羞草的莖枝柔弱，所以在暴風雨到臨前，都會預先把自己「收藏」好；故此，當看到含羞草自然下垂、閉合，恐怕要趕緊離開了，因為風雨或將會來臨呢！



充滿鄉鎮風情的沙螺洞張家村

▶村內食店的對聯：「三餐常念農夫苦，一碗難忘蓮花香」

▼下山離開時走過的寬闊斜坡，如遇陰雨天氣時，當心滑倒



**黃葵 (Abelmoschus moschatus)**，錦葵科秋葵屬一至二年生草本，全株被長粗硬毛，葉互生，掌狀深裂，呈3-5個小裂片，橢圓狀披針形，基部心形至戟形，葉柄長，托葉針形。花大色鮮黃，中央暗紫，單生於葉腋。蒴果卵狀長圓形。藥用全草，味微甘，性涼，具清熱利濕，拔毒排膿之功。

黃葵的根偏於清熱利濕，常用於高熱不退，肺熱咳嗽，大便秘結，尿路結石等；葉片則常用於癰瘡腫毒。



黃葵

**毛麝香 (Adenosma glutinosum)**，玄參科毛麝香屬直立草本，葉、莖、花均被短毛。葉對生，卵形，葉邊有鈍鋸齒，揉碎後有香氣，長於葉基下部的葉片較大。花腋生，有柄，花冠色紫。藥用全草，味辛微苦，性溫，能祛風止痛，散瘀消腫，解毒止癢，可用於小兒麻痺症初期，以及風濕骨痛，並可治療癰瘡，濕疹，蕁麻疹等。



毛麝香



毛冬青

**毛冬青 (Ilex pubescens)**，冬青科冬青屬常綠灌木，小枝、葉柄和葉上的主脈均被短柔毛，葉片膜質或紙質，卵形，互生，邊緣全緣或稍具鋸齒，葉柄短花。花細小，色粉紅，生於近枝條的末端。果球形色紅，直徑約4毫米。藥用根莖。味苦，性平，有活血通脈，消腫止痛，清熱解毒，止咳祛痰的功效，可用於心絞痛，咽喉炎，肺炎，氣管炎等。



**薑花 (Hedychium coronarium)**，薑科薑花屬之多年生草本，葉片矩圓狀披針形或披針形，葉背披短柔毛，無葉柄，葉舌長約2-3厘米。花色白，氣味芳香，頂生穗狀花序約10-20厘米，苞片卵圓形，唇瓣倒心形。藥用根莖及果實。味辛，性溫，有溫中健胃，解表發汗的功效。根莖莖常用於解表，對於感冒頭痛、身痛有一定療效；果實偏於溫胃，可用於脫腹脹痛，消化不良，嘔吐，腹瀉等。



薑花

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。

## 三代喜同堂

人的生活架構，慢慢由過去的大家庭方式，轉變為小家庭形態。尤其現代社會科技發達，生活水平不斷提升，經濟條件也都充裕了，但忙碌的生活，卻讓人與人之間的距離漸行漸遠。回憶小時候，父親雖是執教人員，但親戚們都務農，左右鄰居都是自己的親戚，每當夜落時分，處在鄉下地方沒什麼娛樂，家人們總是在晚飯後拿着棧子、草蓆，就在曬穀場天南地北的聊，小孩子就沿着廣場追逐，累了就躺在草蓆上數星星，生活看似平淡，卻其樂融融。

反觀現代社會，富裕的生活背後，換來的是人與人的疏離，家庭倫理觀念的淡化，已少有家庭能多代一起生活，甚至大家一起合力煮一餐飯，即使周末有時間，則會選擇以輕鬆的方式，如上館子吃吃飯或喝喝早茶，但是否真能達到和樂的效果？有鑑於此，香港佛光道場在星期日舉辦了「三代喜同堂」的活動，藉此讓大家都有一個機會能共享天倫之樂。

活動中「同心協力出煮意」的環節，為了讓大家都有一個機會親自買菜並下廚，特別布置了佛光街市，讓一家三代能一起上菜市場買菜。尤其為了推動三好理念，無論是工作人員或參加的家庭，都只能以說好話、做好事、存好心的回應對方的問題，現場歡樂的氣氛，感動了每個人。煮飯時間，家中無論男女老幼紛紛動手做午餐，雖然有人從未下過廚房，也都捲起衣袖，動刀動鍋，看起來架式十足。而小朋友雖只有三五歲，也落力的幫助攪拌沙拉或包水餃。

大餐準備就緒，大家「分甘同味一家親」齊齊享用午餐，把握共聚天倫的良機。午後的環節「各自精彩平衡小組」，分別以年齡層規劃為六組，讓不同年齡、性別的對象，能夠得到適當的新知。

活動的最後，為了提醒大家能夠關懷家中的長者，我們特別安排了明白我心的環節，由子女說說父母的喜愛與該注意等事項，藉此也了解家中長者的所需。尤其家庭除了具有傳承將生命延續下去的功能外，如何將信仰、道德、慈悲等理念傳下去，是此次活動的重點。

現代的小家庭生活模式，除了居家生活空間問題外，如何才能實踐三代乃至四代、多代共同歡喜生活是原因之一。記得星雲大師在《佛光榮光》裡面提到：「兄弟互相怨恨，受害的是父母；夫妻互相怨恨，受害的是家庭；同事互相怨恨，受害的是主管；政要互相怨恨，受害的是國家；人人互相怨恨，受害的是自己。」因此大師提醒我們，慈悲是家庭幸福美滿的動力；若家家庭好，關懷最重要。總之，若家家庭和諧安樂，家庭裡要有溫馨、風趣，這是重要的因素。提供給大家參考。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在 (逢周三刊出)

## 仁稔白玉蒸魚球

順德盛產海鮮，更被譽為魚米之鄉，順德菜式的精髓講求食材新鮮。海逸軒行政總廚劉志傑師傅發揮多年精湛的巧手廚藝，加入創新元素，令經典順德菜變奏出千變萬化的驚喜，時令鮮味推介包括有用仁稔炮製的白玉蒸魚球及西梅仁稔骨等。

仁稔白玉蒸魚球是將爽滑彈牙的新鮮魚球，配以鮮甜的仁稔及軟滑的豆腐，更能突顯魚肉內的嫩滑鮮美。仁稔是嶺南生長一種野果子，秋季收成，味道酸酸帶特殊清新果香，有消食醒胃的作用，甚得鄉人喜愛，採摘後製成果醬作入饌之用；也有將仁稔用白醋、糖、辣椒浸泡作涼果食；亦有用豉油浸醃食用。



### 保健新知

## 芹菜有助預防老年失憶

很多人可能從來沒嘗過芹菜的滋味，但科學家找到應吃芹菜的理由。英國「每日郵報」(Daily Mail) 報導，他們發現芹菜與胡椒內一種高濃度的化學物質，可以在我們年紀變老時防止記憶喪失。美國研究人員說，植物化合物木犀草素 (luteolin) 可藉由阻止會導致發炎分子的釋放，來減少腦部發炎的狀況，而發炎與老化以及記憶相關問題有關。

美國伊利諾大學 (University of Illinois) 的團隊研究木犀草素對頭腦的效用，以及它如何影響3到6個月大和2歲大老鼠的行為。老鼠的壽命通常為2到3年。研究人員餵食老鼠經過控制的飲食或是含有木犀草素的餐點，實驗為期4周。

正常來說，年老老鼠腦袋發炎的程度較高，記憶測驗的表現會低於年輕的成年老鼠。但科學家發現，食用木犀草素餐點的年老老鼠，牠們的學習與記憶測驗優於同年紀的老鼠。這項研究14日發表於「營養學期刊」(Journal of Nutrition)。這些年老老鼠腦部的發炎程度，與年輕的成年老鼠差不多。領導研究的強生 (Rodney Johnson) 教授說：「研究數據指出，健康的飲食可減低腦部與老化相關的發炎狀況，進而改善認知。」

▲下車後走約半小時，便到達鶴藪水塘

## 菊花：清熱解毒 平肝明目

菊花是秋季時花，它除了是觀賞花卉外還是一味中藥。中醫認為，菊花味辛甘苦，性微寒，歸肺、肝經，有疏散風熱、清熱解毒、平肝明目之功效。菊花除了入藥之外，還可供食用，但要注意，菊花入食要選用黃、白菊，以白菊花為佳，切忌用野菊花，因野菊花有微毒，可引起食慾不振、上吐下瀉等；另外菊花性涼，虛寒體質、食少泄瀉者慎服。

平常喝的菊花茶所用的菊花應為甘菊，其味不苦，尤以蘇杭一帶所產的大白菊或小白菊最佳，每次用3克左右泡茶飲用，每日3次；也可用菊花加金銀花、甘草同煎代茶飲用，其有平肝明目、清熱解毒之功效，對高血壓、動脈硬化患者有顯著療效。

白菊花具有散風熱、清肝明目、解毒之功效，可用於防治風熱感冒，頭痛眩暈，目赤腫痛等症，還有擴張血管、降低血壓的作用，故對高血壓病人更為適宜。

### 菊花入藥驗方

治口腔潰瘍：菊花葉5~7片，搗爛絞汁，加冰片末0.3~0.6克，拌勻，用棉花蘸藥塗於患處。

治眼目赤腫，昏暗羞明：菊花50克，木賊20克，蟬蛻20克，白蒺藜50克，共研為細末。每次9克，每日3次。

治聲音嘶啞、失聲：綠茶、菊花、木蝴蝶各3克，蜂蜜一湯勺，將上藥前三味以水煎，加入蜂蜜，代茶飲。

治肝陽上亢之頭痛目漲、心煩易怒：菊花3克，槐花3克，綠茶3克。將三者放入杯中，用沸水沖泡，代茶飲，每日數次。

治高血壓：菊花25克，葛粉25克，蜂蜜適量。將菊花焙乾研末，葛粉加水熬成糊狀，加入菊花末和蜂蜜，可經常服用。

治肝腎不足之眼目昏暗：菊花9克，枸杞子10克，熟地30克，山藥肉10克，懷山藥15克，茯苓12克，牡丹皮9克，澤瀉9克。水煎服，每日一劑。



杭菊

野菊花

下次刊出：十一月十七日

百草治百病

文：徐長卿

圖：彭珍