

南丫島 草藥和生活

原來那麼近

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

南

丫島是香港第三大島嶼，面積僅次於大嶼山和香港島。島上沒有汽車，所以空氣十分清新，而且民風純樸，幾乎街頭巷尾都是朋友，熱鬧非常。在香港這繁榮的大都會中難得還有南丫島這塊瑰寶，故近年也吸引了不少外籍人士到此定居，逐漸形成了一個國際都會的縮影。這裡距離市區大約半小時船程，加上環海的地勢使這裡的海鮮聞名中外，每逢假日，這個熱門名勝便會擠得水泄不通，滿街都是慕名而至的遊人。

這次的環島之旅以榕樹灣為起點，抵達索罟灣後便乘渡海輪返中環碼頭。就在熙來攘往的居民聚集地，我們找到不少具藥用價值的草藥，原來中草藥和日常生活就是這麼貼近！認識中草藥也不一定是想像中的攀山涉水！只要

多加留神，身旁隨時都是寶貝。
近日天氣乍暖還寒，一不小心即易感冒，香港位處南方，濕熱偏重，所以感受風邪後常會化熱，出現發熱身疼、咳嗽咽痛、痰涕黃稠等「風熱」證狀，治療當以疏風清熱解表為大法；以下介紹的三種草藥均有此效，它們都是感冒方劑中常見的藥材——廣防風、桑葉和龍珠果；在南丫島上，你能找到它們嗎？
南丫島不但融會了中西文化，更把中草藥融入了生活當中。其實，數千百年以來，中草藥的知識和應用一直在漢族人群中扮演著重要的角色。今天，中草藥在華人社區裡再度受到關注，它能否薰染你的生活，就視乎你是否願意踏出認識它的第一步。

廣防風 (Epimeredi indica)，唇形科廣防風屬粗壯草本，莖、花萼均披毛。莖四棱形。葉對生，闊卵圓形，邊緣有不規則鋸齒，基部截狀闊楔形。花生枝頂，稠密，色淡紫。堅果色黑，球形。藥用全草。味辛、苦，性微溫。能祛風解表，理氣止痛，對於感冒發熱，風濕關節痛有不錯的治療作用。



廣防風

龍珠果 (Passiflora foetida)，西番蓮科西番蓮屬之草質藤本，莖披柔毛。葉互生，基部心形，葉片兩面披毛。花常單生於葉腋，有毛狀的狹長苞片圍繞。漿果肉質，可食。藥用全草。味甘、微苦，性涼，有清熱解毒，利尿的作用，可治療肺熱咳嗽，皮膚癢瘡，浮腫等。



龍珠果

桑葉 (Morus alba)，桑科落葉灌木或小喬木，枝有皮孔，灰白色。卵形葉互生，邊緣有鋸齒，基出三脈。花腋生，呈穗狀花序。聚花果紫黑色，即桑椹，味酸甜，可食。根、皮、枝、葉、果實均可入藥。本次主要介紹桑葉。味甘、苦，性寒，能疏風清熱，清肝明目，常用治於風熱感冒，咳嗽，目赤等。著名治風熱咳嗽的「桑菊飲」，桑葉便是主藥之一。



桑葉

益母草 (Leonurus japonicus) 唇形科益母草屬之一或二年生草本。莖呈四棱形，有倒血槌伏毛。葉對生，葉片掌狀三裂，花如輪狀生於葉腋，色粉紅至淡紫紅，花上唇邊緣具纖毛。藥用全草。味苦辛，性微寒，有活血調經，利尿消腫之效，主治月經不調，痛經，閉經，或腎炎水腫，小便不利，尿血等。



益母草

島上居民的家門前隨意地種植了各式各樣自用的食材，像南瓜、番荔枝，及調味用的各種香草，甚至是一些草藥，以備不時之需！我們在路上看到屋前花園的品種琳琅滿目，以下就簡單介紹其中兩種——益母草和安石榴。

自己種植的蔬果，不一定比在市場買到的更香、更甜，不過，可以肯定的是，那份趣味和滿足必定無可比擬！



安石榴

安石榴 (Punica granatum)，石榴科石榴屬之落葉灌木或小喬木，莖呈四棱形，頂端漸變成刺狀。葉對生，長圓形或長倒卵形，葉背脈突出。花色紅，頂生或腋生。漿果近球形，果肉色紅多汁。藥用果皮為主。味酸澀性溫，有收斂止瀉，止血，驅蟲的功效，對於慢性腹瀉、痢疾、便血、脫肛、白帶量多等均有療效。

洪聖爺泳灘 (由榕樹灣碼頭走約20分鐘)——遠眺發電站

下次刊出：十二月十五日



行氣破瘀 調經止痛 薑黃素或可助延壽

喜歡咖喱類食物的人，都知道薑黃粉這調味和調色的香料。薑黃也叫薑薑，在咖喱食品調味中佔重要比例。胃寒的人喜食咖喱，有暖胃舒服感覺；英國曾有研究指，吃咖喱有提升免疫力及預防流感的作用。中醫臨床和食療廣泛使用生薑，薑黃雖少用，但其行氣、破瘀及止痛（溫經）之力，比生薑更強。

美國最新研究更指出，薑黃素含多種抗炎和抗氧化、抗癌之效，因而有延年益壽之功——

美國一項最新研究發現，薑黃素能起到延長動物壽命的作用，因為這種物質富含對機體有益的抗氧化劑和其他化學成分。

加利福尼亞大學歐文分校研究人員在新一期《抗衰老研究》雜誌上報告說，他們以果蠅為對象進行了研究。結果發現，如果果蠅經常進食薑黃素，牠們的壽命能延長20%，且活動更靈活，不易罹患癌症。

初步實驗結果表明，薑黃素含有多種抗炎、抗氧化和抗癌的成分，能對果蠅體內導致衰老的基因產生影響。

薑黃素是從薑黃根莖中提取的一種物質，常用於飲食調味料中。因此研究人員說，薑黃素的「延年益壽」效果可能同樣適用於人類，因為果蠅和人類「具有許多相同的基因和衰老機理」，但這還需進一步研究加以證實。



薑黃是咖喱食物使用的主要香料之一

薑黃 (Curcuma longa L.) 別名黃薑、寶鼎香等。藥用根莖。冬季或初春採挖，煮熟，撞去外皮，或鮮品切片，曬乾。薑黃味辛、苦，性溫。有行氣、破瘀，痛經止痛的功效。
主治用法：1.胸脅刺痛，肩臂痹痛；2.月經不調，痛經，閉經；3.跌打損傷。每用1至3錢，水煎服。外用適量。孕婦慎服。
臨床應用：1.肩臂痹痛：薑黃3錢，當歸、赤芍、海桐皮、白朮各2錢，生薑、羌活、炙甘草各1錢，水煎服。
2.月經不調，痛經：薑黃、白芍、延胡索、丹皮、當歸各3錢，紅花、川芎各2錢，水煎服。
資料來源：《香港中草藥》李甯漢、劉啓文主編，商務印書館

網路盲、忙、茫

電腦，是現代人必備用品，走在路上，很容易就可以見到網吧的蹤跡；機場，也設有免費上網區；開會用電腦記錄；傳達訊息，依靠電腦；學習，也透過電腦教學者大有人在。

有位信徒為了讓小孩有更好的學習空間，於是決定移民美國，幾個月前與女兒前往LA，好不容易辦好手續，馬上訂回程機票返港，剛剛下飛機還來不及回家，就一路奔回道場跟佛陀銷假。見到她，我笑着問：「你的移民監辛不辛苦？」想不到她卻出乎我意料外的說：「一點都不辛苦，以前忙忙忙，根本沒有機會坐下來研究佛法，這回去了美國，人生地不熟，白天女兒去讀書，一個人哪也去不了，女兒擔心我無聊，於是教我上網，結果這幾個月，我不但把金剛經、維摩經、勸發菩提心文……等天眼佛學院的網路教學都看過，更有時間可以看書、讀經、念佛……，生活既充實又快樂。」

對於網路的評價毀譽參半。台灣曾經有一則新聞，一個男子暴斃在網咖店，諷刺的是這位男子暴斃從發現到葬儀社人員把屍體運走前，約有一個半小時的時間留在他暴斃的位置上，然而網咖裡上網的人約三十多人，人人視若無睹，眼睛盯著螢幕，沉浸在網路世界，對於外境未當一回事，一點也不受影響，而這位男子則因為患有心臟疾病，加上玩線上遊戲過於刺激而暴斃。

除此之外，也有因為迷於網路遊戲疏於照顧孩子的家長，或者因為迷於網路讓功課一落千丈的學生，比比皆是。

究竟數位化的虛擬時代好不好？台灣佛光大學楊朝祥校長就說過這樣一段話：「不會電腦、不會上網是電腦文盲」；時時上網、事事上網、處處上網是上網「忙」；上網成癮、難以自拔，則前途「茫茫」。

網路是時代的產物，因此也會因為時代的改變而有所不同。重要的是，當我們面對外境時，有多少的自制能力？將會協助我們生活的在物質變化的更有意義。網路世界讓我們盲、忙、茫，但世間豈止網路如此？無論是金錢、物質、地位、美色……，如果沒有足夠的自制力，當美色當前時，就會被迷惑；沒有自制力，名利、地位、金錢誘惑時，我們的正義或道義就會被買動而淪喪。

因此，凡事中道不偏不倚，就能善用外在因緣條件；當我們能取之中道，就能發揮各項事物的功效。當然要能取之中道，我們的自制力是關鍵之一，所以增加我們的自制力，是面對外境不迷的良方之一。佛教的修行，無論是修禪、念佛，都是在幫助我們增加定力，增長善根的法門，透過它，亦是增加自制力的好方法，提供給各位參考。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在 妙蓮法師 (逢周三刊出)

文：徐長卿

圖：彭珍