



走進芳草地

下次刊出：2月15日

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份，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。

散風寒 防感冒 紫蘇遍野具開發價值

□圖文：註冊中醫 李甯漢

目前流感高峰期仍以甲型H1N1流感病毒為主流。中醫專家結合地點、季節、氣候等因素，分析當前易發的甲流與寒邪息息相關，屬於感受寒邪入裡化熱。

近日天氣寒冷，體質虛弱或常感疲勞、怕冷、氣血不足者，容易感受風寒。家常飲食，如用紫蘇葉炮製一些單茶飲食療，有助祛寒保暖、扶助正氣、預防流感。

紫蘇葉 (Perilla frutescens (L.) Britt.)

本藥材為唇形科植物紫蘇和野紫蘇的葉或帶葉小軟枝，原名「蘇」，入藥始載於《名醫別錄》，列為中品。紫蘇屬 (Perilla) 全世界僅有1種、3變種，分佈於亞洲東部，本種廣泛栽培在中國各地。

紫蘇葉 味辛，性溫。歸肺、脾、胃經。有散寒解表，宣肺化痰，行氣和中，安胎，解魚蟹之功效。

蘇葉 散寒解表 行氣和中

在臨證中常用以主治風寒表證，咳嗽痰多，胸脹腹滿，噁心嘔吐，腹痛吐瀉，胎動不安，妊娠惡阻，食魚蟹中毒等病證。常以內服煎

湯，每次5-10g，或按辨證施治與其他中藥配伍服用；若有惡瘡、疥癬等，可以適量搗敷、研末撒或煎湯外洗。在使用本藥時，應注意陰虛、氣虛及溫病患者要慎用；有火升作嘔者，也不宜應用。

蘇子 降氣化痰 潤腸通便

紫蘇葉與紫蘇梗、紫蘇子的效用有別，正如李東垣在《珍珠囊補遺藥性賦》云：「消痰下氣開胃用葉，風氣頭痛發散用莖，寬急急治咳嗽用子」。香港浸會大學中醫藥學院趙中振在《當代藥用植物典》中論述：紫蘇葉有散寒解表，宣肺化痰，行氣寬中，安胎，解魚蟹毒之功；紫蘇梗有理氣寬中，安胎，和血之效；紫蘇子則可降氣化痰，止咳平喘，潤腸通便。紫蘇全株綜合利用價值高，紫蘇精油、紫蘇色素等可用於保健品和化妝品；紫蘇子油含豐富的人體必需脂肪酸—亞麻酸，有降血壓、降血脂、預防心肌梗塞、促進神經功能系統、腦和視網膜發育、提高學習記憶能力、抗癌、預防老年痴呆等作用。紫蘇子油作為新的食用油源，有着十分廣闊的開發前景。

蘇葉的養生價值

蘇葉的味道特別，它含有一些揮發物質，如紫蘇醛等，《本草化義》中說：「紫蘇葉，為發生之物，辛溫能散，氣薄能通，味薄發泄，專解肌發表，療風寒傷寒……凡屬表症，放邪氣出路之要藥也。」

在生活中，每天會接觸到大量的感冒病毒。其實我們的身體是可以抵抗這些病毒的，但如果遇到自己身體狀況差，同時溫度又變化劇烈的時候，機體的防禦系統就會紊亂。這個時候，會感到身上發冷，流清鼻涕，打噴嚏……

這時就要立刻動員機體的防禦體系，振奮體表的機能。用蘇葉三五克開水泡幾分鐘，然後喝下去。一會兒，就會感覺身上熱了，微微出汗，然後感冒的症狀就開始減輕了。這是為什麼呢？這是因為蘇葉刺激了我們的氣血，使它們運行正常，產生了足夠的抵抗力，把外邪給控制住了。但要注意的是，不能把蘇葉長時間地熬，可開水泡，或者是熬開鍋兩三分鐘就可以了。

蘇杏湯



紫蘇為唇形科紫蘇屬一年生草本，高30至100厘米。莖帶紫色，鈍四棱形，具槽，密被毛。全株有芳香味。葉對生，頗大，膜質或革質，長7至13厘米，寬4.5至10厘米，兩面有毛，邊緣具齒，帶紫色，有葉柄。花序偏向一側，苞片寬圓形，花冠白色至紫紅色，冠檐近二唇形。小堅果近球形。花期六至七月。

上來本來安排參加社會福利署舉辦的研討會，因為活動一點才開始，想想太早出門屆時也是等待，於是選擇看一段新聞再出門也不遲，隨手打開了電視機，在新聞播報之間有一段廣告讓我印象深刻。

這段廣告是段宣傳片，提醒我們對於周遭環境的蟑螂、螞蟻、老鼠等消滅牠們不可手軟。一般人看這些廣告，或許沒有覺得什麼特別，但假如站在教育的立場，這段廣告就是教育我們，凡是影響我們，生活中覺得不喜歡、討厭、無益等，無論有沒有生命，都不可以手軟的消滅它。

教育的目的，應該是要建立我們能對人生方向產生正確的觀念，而不是在不檢討自我行為是否正確，卻以極端的方式反應與對待影響我們的事物。其實，問題的產生，並不一定是衍生出來的結果，而是造成衍生出結果的原因，就以蟑螂、老鼠為例，平常居家環境，往往我們隨手的習慣不佳，因此衍生了滋生蚊蟲的問題，但我們不先檢討自己，只在果上追究，當然不能得到正面良好的結果，甚至造成惡性循環。就像平常我們生病，只治標不治本，終究無法得到根本改善。

曾經在日本住過一小段時間，我常譽喻那是一個天人的世界，戶外空氣清新，街道整齊乾淨，車子開在戶外，一個星期車也不容易骯髒。還記得有一次在日本佛教大學修學期間，掛單在一間庵堂，一天傍晚，突然聽到房東的尖叫聲，仔細一聽，原來他看到了一隻蟑螂。對於這些小昆蟲，我們已經見慣不怪，但對於日本人的世界，因為

居家環境的整潔，相對沒有孳生蚊蟲的因緣，因此當他們看到了這些小昆蟲，就有如臨敵般反應。後來研究，為什麼同樣是居家環境，但日本可以做到不衍生蚊蟲的條件，其中，除了他們對環境的愛護與自律，政府在規劃下水道時，凡是露出地面的水溝，只會做乾淨的水排放，如雨水等，至於骯髒的污水，即使是在洗杯子的水，都會在地底下的污水道排放，因此即使有水，因都是乾淨且流動的，所以沒有孳生害蟲的因緣。

佛教的戒律裡面，不殺生戒是排在第一位，因此很多佛教徒因怕受戒而犯戒，因此選擇消極的不受戒。

其實，一個人即使不受戒，也不能有殺生的行為，倒是受持不殺生的戒後，内心有警醒作用，能時時提醒自己不犯過，反而更能幫助我們不趨向錯誤走，就如日本的居家環境，因為沒有孳生蚊蟲的因，自沒有蚊蟲出現的果。

教育的目的，應該是希望我們走向更光明、更美好的人生，但我們往往忽略了這點，只一味的做保護的工作，而不檢討當下的念頭是否正確，當然無法走上好的方向。如果我們都能自覺，都能檢討，自能以己做起點，則世界將由我們開始改變，走向自覺覺他的道路。

(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

帝苑酒店東來順帶來多款全新口味的火鍋湯底及配料，包括陝西氣流蒸窩，以3層點心蒸籠盛載，包括於上層的日本牛、中層的海鮮、下層的麵類，材料新鮮豐富；海斑魚奶湯窩，以東星斑入饌配合牛奶作湯底，鮮甜香滑，最適合怕火鍋熱氣的人士，於嚴寒冬季滋潤一番。

火鍋配料方面，內蒙古厚切羊肩和



冬日滋味火鍋

內蒙古薄切羊肩，厚切羊肩肉質嫩滑，口感豐富，薄切則入口即溶。另有日本冰鮮帶子、炸花膠肚、脆響鈴卷、鮮肉蟹箱及鮮蟹肉墨魚丸等。如怕燥熱肉類，不妨嘗試溫室鮮木耳、蝴蝶苗、黑豆苗、新疆巴楚蘋及水耕白菜，款式新鮮爽嫩健康之選。其他經典火鍋湯底包括川味麻辣湯鍋、羊刺碎湯鍋及滋潤鹿筋湯鍋等。查詢：2733 2020

