

## 散風寒 防感冒

## 紫蘇遍野

## 具開發價值

□圖文：註冊中醫 李甯漢



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。

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簡單茶飲食療，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，分布於亞洲東部，本種廣泛栽培在中國各地。紫蘇為一年生草本，高30-90cm，全株具有特殊芳香，其生物學特性為喜溫暖、濕潤氣候，在陽光充足的環境下生長旺盛。香港氣候環境適中，紫蘇常見野生於山地、路旁、村邊、荒地，亦有栽培，故筆者曾著文推薦紫蘇為香港十大具開發價值的中草藥。

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，解魚蟹毒之功效。

## 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，胸脘脹滿，噁心嘔吐，腹痛吐瀉，胎動不安，妊娠惡阻，魚食蟹中毒等病證。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，寬喘急治咳嗽用子」。香港浸會大學中醫藥學院趙中振在《當代藥用植物學》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α-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，療傷風傷寒……凡屬表症，放邪氣出路之要藥也。」

在生活中，每天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。

還有一個方法，就是在喝蘇葉水的同时，再弄一盆熱水，把剩下的蘇葉水倒入裡面，然後泡脚，這樣身體溫暖就會更快。

有的人感冒後變成了熱證，在這個時候，除了使用連翹、公英等解毒清熱的藥物來控制裡熱之外，一般還同時配合一點蘇葉，來清除剩餘的外寒，也就是保證氣血的運行狀態。

蘇葉還可解魚蝦之毒，當魚蝦等因為存放不良等原因，導致人食用後中毒，這時喝一些蘇葉水，就可把這些毒緩解。

蘇葉的另外一個用處是理氣和中，有的時候，我們會因為氣機不暢而感到胸膈不利，蘇葉就可以行氣和中。可以稍微泡一點蘇葉茶，喝了以後，通常會打幾個呃，就會感覺舒暢多了。

紫蘇身上還有幾個部分可以用，比如蘇葉梗，它的葉子是主發散的，可以散風寒，而梗則是通的，可以條暢氣機，使胸中之氣上下交通。

蘇梗另外的作用是理氣安胎，有的孕婦在懷孕以後，嘔吐得厲害，以用蘇梗來調理。

紫蘇的種子是蘇子，其作用是向下的。蘇子對於肺氣不降導致的痰涎壅盛效果很好，古方「三子養親湯」就是用蘇子、白芥子、萊菔子三藥組成，以治療老人咳嗽之疾，並寓「子以養親」之意。當老人咳嗽痰多氣逆時，大家可以一試。方子是：蘇子、炒萊菔子各6克，炒白芥子3克，熬成兩碗水，早晚各喝一碗。

(資料來源：中國中醫藥報)

## 對症食療 風寒咳嗽 紫蘇食療

咳嗽是呼吸系統疾病最為常見的症狀，中醫學一般將咳嗽分為外感風寒型咳嗽、外感風熱型咳嗽以及肺燥型咳嗽等。對於風寒型咳嗽，可選擇應用以下飲食療法。

初起咳嗽痰稀或咳嗽白黏，或兼有鼻塞流涕，或兼頭痛，舌苔薄白。飲食宜吃辛溫散寒或化痰止咳的食品。

## 芥菜生薑紫蘇肉片湯

**原料：**芥菜150克，生薑10克，紫蘇5克。瘦豬肉50克，精鹽、味精等各適量。  
**製法：**將芥菜、紫蘇洗淨，生薑去皮，拍破，豬肉洗淨。切成薄片，先將生薑放油鍋炒香。加適量水，放芥菜、瘦肉片，用武火煮沸，放入紫蘇稍煮片刻，調味後，趁熱食用。  
**功效：**化痰止咳、開胃健脾。芥菜有宣肺豁痰、利氣開胃之功，生薑可發散風寒之邪、宣肺化痰止咳，紫蘇亦有宣肺散寒止咳的效果。凡傷風感冒、咳嗽不爽、食慾減退非常適宜。

## 蘇杏湯《中國食療學》

**原料：**紫蘇、生薑切片、杏仁、紅糖各10公克。  
**製法：**先將杏仁搗成泥置於濾紙袋中，煎10-15分鐘，再放入生薑片與沖洗過之紫蘇葉，煎5分鐘左右，最後去渣加入紅糖即可。趁熱飲用，日分三次服用。  
**功效：**紫蘇散寒發汗解表，行氣寬中，亦有平喘功效，配以杏仁潤肺止咳，表裡兼治，更加強鎮咳作用。本方用紅糖，因其味甘性溫，常用於虛、寒之症，此時不用白糖，因白糖性味甘平，多用於熱證。

## 薑糖蘇葉飲《本草匯言》

**原料：**生薑3公克，紫蘇葉3-6公克，紅糖15公克(約1湯匙)。  
**製法：**生薑洗淨、切絲，紫蘇葉沖洗過，兩者一同裝入瓷杯內，沖沸水200-300毫升，加蓋浸泡5-10分鐘，再加入紅糖。亦可微煎取汁後，再加入紅糖飲用，但不宜煎煮過久，否則降低療效。趁熱一次喝完，服後蓋被取汗。如出汗不暢，一小時後可再服一次。  
**功效：**紫蘇、生薑皆性溫，可發散風寒、和胃止嘔，兩者合用既增溫散之力，又提高和中(調和胃腸功能)之效，加紅糖更有助於祛寒作用。本方對風寒感冒兼有胸悶嘔吐症狀最為適宜。本方作用較為緩和，對證情較淺者或老人最為恰當。方中若加入荊芥、茶葉，即為五神湯《惠直堂經驗方》，其發汗解表之力更勝一籌。

## 紫蘇

**別名：**蘇葉、紅紫蘇、紅蘇、赤蘇、皺紫蘇。

**生長環境：**生於村邊、路旁、多為栽培。

**採集加工：**用葉、莖(蘇梗)、種子(蘇子)。夏季採集莖葉，陰乾備用。

**性味功能：**味辛，性溫。  
**蘇葉：**解表散寒，行氣和胃。  
**蘇梗：**理氣寬中，解鬱安胎。  
**蘇子：**降氣定喘，化痰止咳。

**主治用法：**蘇葉：1.風寒感冒，頭痛，咳嗽；2.胸腹脹滿，噁心嘔吐；3.魚蟹中毒。  
蘇梗：1.胸悶不舒，氣滯腹脹；2.妊娠嘔吐，胎動不安。  
蘇子：咳嗽痰多，氣喘。均每月用1錢5分至3錢，水煎服。

**方例：**1.魚蟹中毒，吐瀉腹痛：蘇葉1至2兩，水煎服。  
2.風寒感冒，胸脘滿悶：蘇葉、香附各3錢，陳皮2錢，炙草1錢，水煎服。  
3.妊娠嘔吐，胸悶噁心：蘇梗3錢，陳皮、砂仁各2錢，水煎服。  
4.咳嗽痰多喘逆：蘇子、白芥子、萊菔子各3錢，水煎服。

**中國成藥：**杏蘇合劑、蘇子降氣合劑。

**主要成分：**莖葉含揮發油左旋紫蘇醛等，果實及種子含脂肪油。

(資料來源：《香港中草藥3》)



蘇杏湯

生薑散寒和胃

杏仁潤肺止咳

用蘇葉加杏仁和薑片煎茶飲，對風寒咳嗽有良效



紫蘇植物



薑糖蘇葉茶

紫蘇飲片

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。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，苞片寬卵圓形，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。

## 保健新知

## 防流感保健操

每天花幾分鐘時間進行面部按摩，可有效預防流感。

西安市中醫醫院主任醫師、陝西省中醫防治甲型H1N1流感專家組成員楊震介紹，中醫認為各種疾病都有來源，「溫邪上受，首先犯肺」，也就是指疾病易從口鼻吸入，因此保證口鼻健康可以有效防控流感。

楊震推薦的預防流感保健操共有四節：

- 一 開天門，用雙手大拇指內側，從眉心推到髮髻線，推一百次，可以動員陽氣上升，提高免疫力。
- 二 推坎府，大拇指從眉心推到眉梢，可以調整正氣，增加免疫力。
- 三 揉太陽，雙手順時針揉太陽穴一百次。
- 四 保鼻通，用雙手大拇指交替揉鼻唇溝的上端，可緩解輕型感冒的鼻塞等症狀，有通氣的作用。



## 冬日滋味火鍋

帝苑酒店東來順帶來多款全新口味的火鍋湯底及配料，包括陝西氣流蒸窩窩，以3層點心蒸籠盛載，包括於上層的日本和牛、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

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、鮮肉蟹鉗及鮮蟹肉墨魚丸等。如怕燥熱肉類，不妨嘗試溫室鮮木耳、蝴蝶苗、黑豆苗、新疆巴楚蕪及水耕白菜，款款新鮮爽嫩健康之選。其他經典火鍋湯底包括川味麻辣湯鍋、羊柳碎湯鍋及滋潤鹿筋湯鍋等。查詢：2733 2020。



早上本來安排參加社會福利署舉辦的研討會，因為活動十點才開始，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、螞蟥、老鼠等消滅他們不可手軟。一般人看這些廣告，或許沒有覺得什麼特別，但如果站在教育的立場，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，比如蟑螂、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，我常譬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，就有如臨大敵般的反應。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，凡是露出水面的水溝，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律後，內心有警醒作用，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，自能以已做起點，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)