

每年一度 花卉展今開鑼

醫聖藥園 芳草回春

每一年度的香港花卉展覽今起揭開序幕。由3月11日至20日，上午九時至晚上九時，在維多利亞公園將展示逾35萬株花卉，花團錦簇，美不勝收。

今年花卉展的主題為「春花妙韻」，主題花為「報春花」——在爭艷鬥麗的花海中，出現一家小小草藥園「邁所館」，紅門綠草，芬芳滿溢，原來正是香港中文大學的展示攤位——延緩衰老中草藥。延緩衰老有「回春」之意，與本屆花卉展的主題花「報春花」相呼應。

「邁所館」是古代醫聖李時珍的家。明朝大醫家李時珍是蕲州人（今湖北蕲春縣），祖父與父親均為當地名醫，家學薰陶之下，李時珍棄儒從醫，雖得王府賞識，曾任京師太醫院判，然一年後不滿人事毅然辭職返鄉，築居山中名為「邁所館」，《本草綱目》亦成書於此。

邁所館源於《詩經》〈衛風·考槃〉「考槃在阿，碩人之邁。獨寤寐歌，永矢弗過。」邁字有「巢」的意思，詩句意思為賢人築居於山鄉中，自得其樂，從此不再與世俗之人敷衍應酬。李時珍以此提名，正好反映其下半生的心境與生活。他在家裡開闢了一塊地作為藥園，親手試種了許多藥材，如麥冬、萱草、薄荷、益母草、金銀花、旋覆花、薏苡仁，以及從山中採集來的石斛等，一年四季花開不絕。

木耳、銀耳：木耳為黑木耳，味甘性平，入胃與大腸經。具涼血止血、和血養榮、止瀉痢的功效。銀耳為白木耳，味甘淡性平，入肺、胃、腎經，具滋陰潤肺功效。



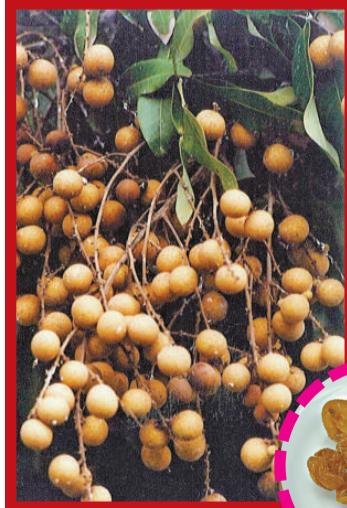
石黃皮：本港山野常見草藥，味甘淡，微澀，性微涼；有清熱利濕、寧肺止咳和消積功效。感冒發熱濕滯咳嗽，可用石黃皮配龍脣葉、南杏北杏和蜜棗煎作茶療。

**靈芝 Ganoderma lucidum**

性味：甘平（《本經》）
原載：赤芝：苦平；紫芝：甘平。
功效：補益肺脾，寧心安神，止咳平喘。

**何首烏 Polygonum multiflorum**

性味：甘微苦澀微溫。
功效：補肝腎，益精血，澀精止遺。

**龍眼肉 Dimocarpus longan**

性味：甘平。

功效：養血安神，補益心脾。



桑椹子 Morus alba
性味：甘微寒。
功效：滋陰補血，養胃生津，潤腸通便。



石斛 Dendrobium loddigesii
性味：甘微寒。
功效：養胃生津，滋陰清熱。

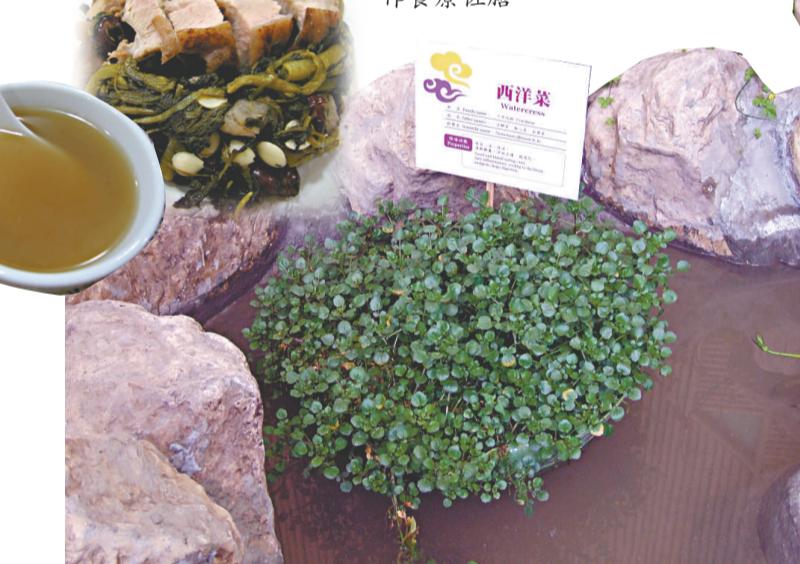
花卉展效仿醫聖的「邁所館」，悉心布置池塘藥園，集中展示具延緩衰老功效的中草藥，其中包括滋潤補益性的藥草，如靈芝、百合、枸杞子、何首烏、龍眼肉、石斛、桑椹子、淮山藥、木耳、銀耳等；也有具「清理」作用的薏苡仁、西洋菜、石黃皮、溪黃草、金銀花、蘆薈等。



枸杞子：味甘性平，入肝、腎、肺經。有滋補肝腎、明目、潤肺的功效。杞子有延年益壽之功，可用作延緩衰老藥，常與桂圓肉（龍眼肉）等配伍或單方使用。



西洋菜：屬十字花科，味甘、淡、性涼。有清熱解毒、涼血止痛及助消化的功效。粵人常用西洋菜配豬肉和南杏北杏、蜜棗煲湯作食療佐膳。

**淮山藥 Dioscorea opposita**

性味：甘平。

功效：補脾肺氣，養陰固澀。



百合 Lilium brownii
性味：甘微寒。
功效：潤肺止咳，清心安神。

**中醫延緩衰老有妙法**

□ 李甯漢註冊中醫、陳錦良博士

暖花開，群芳競艷，迎接一年一度的香港花卉展覽。今年是香港中文大學第十年參加展覽，以「延緩衰老中草藥」為主題，展出中草藥約五十種，歡迎參觀指導。

現今香港人工作壓力大、生活緊張、食無定時、欠缺運動，人們往往忽略了健康問題，好多時都會無精神、容易生病，甚至有未老先衰的現象出現，這些問題都是現今社會人們非常關注的問題。

中醫學認為導致衰老的原因，可以分為內因或外因兩大因素。從中醫角度來看，內因即「正氣」，亦即是中醫學所說的陰陽失調、臟腑虧損、精氣神虛衰、氣血失常等多項的內在因素；而外因則所謂「邪氣」，指各種外來致病因素，亦即是惡劣的環境、氣候、四時不正之氣、營養不足、缺乏個人衛生和醫療衛生條件、不懂得養生等的外在因素。

邪之所湊其氣必虛

一般來講，內因是主要導致衰老的原因。如果，人們的機體陰陽調和，臟腑功能正常，氣血旺盛，我們便身體健康，青春常駐，不易未老先衰，延年益壽，即《內經素問·生氣通天論》說：「陰平陽秘，精神乃治」。反過來說，如果正氣不足，無力祛邪，邪氣乘虛而入，侵犯人體，遂生疾病，人們容易生病，及提早衰老。即《內經素問·評熱病論》說：「邪之所湊，其氣必虛」。

當然，人到中年以後，陰陽二氣逐漸衰退，平衡失調，則易患疾病，易致衰老，甚至發展到《內經素問·生氣通天論》所說的「陰陽離決，精氣乃絕」。這時人的壽命也就到了終點，走向死亡。有時由於外因的影響，而導致內因的虛衰，特別是對於不懂得養生之人，每每導致早衰，正如《內經素問·上古天真論》早就指出，「余聞上古之人，春秋皆度百歲而動作不衰……；今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」。意思是說，現代的人們有時會嗜酒無度，起居無節，酒後行房，不懂得保持精氣充沛，不善於調養精神，貪圖一時快樂，以致損傷身體，耗散精氣，往往忽略了養生的重要，所以到五十歲左右便開始衰老了。

調攝保養提升正氣

從中醫角度來看，我們可以通過多種調攝保養的方法，即養生，以增強人們的體質，將人體的「正氣」提高，使身體對外界環境的適應能力及抗病能力大大提升，從而減少或避免疾病的發生，使身體處於陰陽協調、體用和諧、身心健康的最佳狀態，從而達到延緩衰老，特別是過早的衰老。

《內經》更提出：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」只要我們遵守上述養生方法，希望大家都能享萬歲高齡！



部份圖片由李甯漢醫師、陳錦良博士提供