

# 深圳仙湖植物園 草藥導賞遊

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

沙漠植物區培植的仙人掌

▲於攬勝亭俯瞰仙湖全貌

▼沙漠植物區培植的仙人掌，看這仙人掌花開得多燦爛！

翠谷瑤池水一環，  
恐龍栩栩現人間，  
億年化石成林見，  
百草花香鳥語還。

仙湖植物園位處於與香港毗鄰的深圳市羅湖區，佔地 588 公頃，保存植物超過 6500 多種，園林設計獨具匠心，以植物的不同生境來劃分園區，風景優美，集植物研究與風景旅遊於一身。1988 年起仙湖植物園正式對外開放，近月正密鑼緊鼓地籌備各個園區的重修工程，務求為大眾帶來植物界的新知。仙湖植物園的李沛琮教授最近就在商務印書館介紹了新版《深圳植物誌》，並

與出版社舉辦了一次導賞遊，親自講解，與醉心植物學研究的人士在不同園區當中觀賞遊覽。

深圳市中國科學院仙湖植物園主要劃分為六個園區，還有各式各樣的植物專類園，例如棕櫚園、木蘭園、桃花園等，讓我們能在短短數小時時間觀賞到不同生境的植物，但礙於時間所限，我們來不及一一遊覽，殊堪可惜！然而每個分區均展示了不少引人入勝的草藥，使人不禁駐足觀賞。

在「陸生植物區」，栽種了很多適合於陰涼潮濕環境的植物，其中，有一種名字與外觀十分相襯的品種：

**老虎鬚**  
(*Tacca chantrieri*)  
老虎鬚，正名為「箭根薯」，為



## 蘇鐵種質受保護

我們隨團抵達「蘇鐵種質資源保護中心」，不能不提蘇鐵這種幾乎全株上下均可入藥的植物。

**蘇鐵**(*Cycas revoluta*)

蘇鐵是常綠木本植物，高約 1-4 米，樹幹單一，不分枝，密被宿存的葉基和葉痕。羽狀葉於莖的頂部生出，葉基部兩側有刺，羽片條形，厚革質，先端銳尖，邊緣向下反卷。雌雄異株，雄球花序圓柱形。大孢子葉密被褐色絨毛。種子扁卵圓形，成熟時株紅色。藥用根、葉、花及種子。味甘淡，性平，有小毒。

《中華本草》指出，蘇鐵根有祛風通絡，活血止血的作用，主治風濕麻木，筋骨疼痛，跌打損傷，腰痛等。蘇鐵葉有理氣止痛，散瘀止血，消腫解毒的功效，主治肝胃氣滯疼痛，經閉，吐血，便血，痢疾等。蘇鐵花能理氣祛濕，活血止血，益腎固精，主治胃痛，慢性肝炎，風濕疼痛。蘇鐵之種子則能平肝降壓，鎮咳祛痰，收斂固澀，主治高血壓病，慢性肝炎，咳嗽痰多，白帶，遺精等。蘇鐵亦常作園林觀賞植物。



多年生草本，根莖塊狀，環節明顯，鬚根多數，葉基生，具長柄，基部擴展成鞘狀抱莖，肉質，葉片長橢圓形，先端漸尖，基部楔形，下延，全緣，兩面無毛，主脈粗壯，向下突出，花數朵簇生，呈傘形花序，常下垂，漿果肉質，橢圓形，成熟後紫褐色。藥用根莖。據《中華本草》載，本品味苦，性涼，有小毒，能清熱解毒，理氣止痛，主治胃腸炎，胃及十二指腸潰瘍，消化不良，痢疾，肝炎，瘡癤，咽喉腫痛等。不過，由於藥性較峻，孕婦禁服。

談到蕨類，這裡有一種傳播途徑十分特別的植物：胎生狗脊。

**胎生狗脊**  
(*Woodwardia prolifera*)

胎生狗脊又名「多子狗脊」，屬烏毛蕨科植物，根莖密被鱗片，棕色，披針形，膜質，葉叢生，葉片卵狀，頂端羽狀深裂，下部呈二回羽狀分裂，先端長尖，側脈在中脈與葉緣間形成數列長形網眼。孢子囊群矩圓形，排列於裂片背面中肋兩側，下陷。小株可在葉上生長。藥用根莖。本品味甘，微溫，能補肝腎，強腰膝，除風濕，可治療風寒濕痹，及腎虛腰痛等。

行程緊湊，觀光車接著把我們送到「深圳古生物植物館」，那裡的館藏當然不乏恐龍的化石。展館中央放著數頭龐然大物的骨骼，雖然只有一根接一根的骨頭，但形態步履卻彷彿矯健如昔，一點不缺「當年」的霸氣！驚嘆之餘，我們也感激這些古生物為現代中醫藥提供了一種十分常用的藥材：龍骨。

**龍骨**

龍骨，是古代多種巨型哺乳動物骨骼化石；當然，入藥的都是那些不完整的碎塊，事實上，又會有誰願意把充滿歷史文化價值的化石丟到藥袋去熬藥呢？入藥的龍骨，呈不規則塊狀，表面白色、灰白色或米黃色，多較平滑，有的具條紋或斑點，質硬，砸碎後斷面不平坦，有蜂窩狀小孔。本品味澀，甘，性平，生用有鎮心安神，定驚的功效，煅製後則能收澀斂瘡，對於心悸怔忡，失眠健忘，驚癇癲狂有療效。

談起古生物，動物界有恐龍，植物界呢？除了刺杪欏，相信沒有別的品種可作為古代植物界的翹楚了。

**刺杪欏**  
(*Alsophila spinulosa*)

刺杪欏是大型樹狀蕨類，高 3-5 米，深褐色，外皮堅硬，有老葉脫落後留下的痕跡。葉頂生，呈樹冠狀，葉柄粗壯，棕色，密生短刺，葉片大，紙質，橢圓形，三回羽狀分裂，羽片互生，有柄，狹橢圓形。藥用莖。本品味微苦，性平，有祛風除濕，活血通絡，止咳平喘，清熱解毒，殺蟲，能治療風濕痹痛，腎虛腰痛，跌打損傷，風火牙痛，咳嗽，哮喘等。

導賞遊的最後一站，是「香港回歸紀念林」，那兒培植了不少沉香樹。原來仙湖植物園早在 1997 年前後，就特意栽種了 1997 株沉香樹來慶祝香港回歸祖國。為什麼選用沉香呢？素有掌故載述，香港，是以「有很多沉香樹及轉運沉香之港口」而得名，因此沉香樹與香港甚有淵源。

**沉香**  
(*Aquilaria sinensis*)

沉香屬瑞香科細小常綠喬木，小

枝葉柄及花序被細小柔毛，葉互生，革質，卵形，先端漸尖，基部楔形，全緣，花色黃綠，被絨毛，傘形花序頂生或腋生，蒴果木質，扁壓狀。藥用含有樹脂之木材。本品味辛、苦，性溫，有行氣止痛，溫中降逆，納氣平喘的作用，可治療脘腹冷痛，氣逆喘急，胃寒嘔吐，呃逆，腰膝虛冷等。

是次導賞遊，能與諸位植物學

專家及植物研究愛好者度過一個充實的半天，確是一件難得的美事。回家後翻閱《深圳植物誌》，從書中對植物形態、鑒別、產地和分布的詳細描述，以及清晰的草藥照片，感受到諸位作者對植物學研究的細緻、認真，這本書集合了仙湖植物園多位專家經年的努力，的確是不可多得的一部工具書。遺憾遊園當天，剛巧碰上仙湖植物園的重修工程，我們與「藥用植物園」及其他景區緣慳一面，希望在不久將來都能一一到訪，使仙湖之行更臻圓滿。



## 自我觀照

人生，不同階段的學習，有不同階段的成果，小時牙牙學語，當口裡能說出話時，這一個個字句，就是成果；年齡稍長，進入學校學習，不同學問吸收，運用所學於日常生活中，這就是學習的成果；進入社會，努力工作、成家立業，這也是一種成果，因此不同階段的學習、努力，便有不同的階段的成果展現。

香港佛光道場，為了讓大家能正確的認識佛教，因此開辦了許多課程，每到七月，為了總結大家一年來的學習成效，於是舉辦成果展，不經不覺已有十幾年的時間，這一路下來也發掘了許多人才，更開發了大家的潛能。

儘管活動中各班為了詮釋其所學，運用不同方法展現，當中帶來了許多的歡樂，但我們希望的，除了大家能將所學展現於人外，更能將所學運用在自我觀照中，尤其當起心動念生起時，我們是否察覺由心念浮動而帶動我們行為的偏差？間接影響了人際關係？

昨天成果展成績公布後，大家的心念亢奮，已忘記活動尚未結束，談話的談話、走動的走動，甚至離席者大有人在，儘管主持人努力的希望台下能注意他的話，但大家仍沉醉於自我的世界，渾然不知別人的存在。

這種現象，在我們的生活中其實常常出現，但我們可知，由於我們覺察的能力不足，相對的也帶來生命中的不圓滿及人與人的芥蒂。

其實，佛教強調的不是擁有許多知識，因為世間的知識已經很多，因此來到佛門，更希望我們能將佛陀給我們的教義教理，運用在生活中，提起正念，自我觀照。

一個人之所以煩惱、痛苦、不快樂，大部分來自我們比較能夠看到別人的不足、別人的錯誤、別人的不好，因此在別人的身上得到了許多的煩惱、是非。

但是如何觀照？觀照什麼？星雲大師提供了一些方法給我們：

第一、觀照我與他人的關係；自問我是否有負於他人？

第二、觀照我與物質的關係；自問我是否有浪費物資？

第三、觀照我與金錢的關係；自問我是否有無理聚斂？

第四、觀照我與情愛的關係；自問我是否有濫用感情？

第五、觀照我與社會的關係；自問我是否有與社會互動？

第六、觀照我與自心的關係；自問我是否做到心地清淨？

懂得觀照，就能「豎窮三際、橫遍十方」，希望大家都能做到自我觀照，則煩惱、是非自能遠離。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



## 消暑散熱 清肝明目 薄荷茶食療

薄荷性涼，味辛，歸肺、肝經，中醫臨床常用於治療風熱感冒、風濕初起，頭痛目赤、咽喉腫痛、口瘡、麻疹不透、風疹瘙癢、肝氣鬱滯、胸悶脹痛等。

薄荷主要用為辛涼解表藥，有辛涼發汗的功能，常用它治療風熱感冒、頭暈頭痛、咽喉腫痛等，多與荆芥、金銀花、桑葉、菊花等同用。

薄荷有發散風熱的作用，故可用於由風熱引起的風疹、皮膚瘙癢、麻疹等。這種情況常與連翹、赤芍、白鮮皮、苦參、蟬蛻等同用。

薄荷尚能清肝明目，用於肝鬱化火之目赤腫痛、視物模糊、頭痛頭暈等證，常配菊花、霜桑葉等同用。

對於薄荷的用途，大家多注意它發散風熱、清肝明目的作用，常不注意它能消食下氣、消脹、解除霍亂吐瀉的作用。

夏季蚊蟲較多，在臥室靠窗的地方放上薄荷草，每天傍晚噴一些水可驅蚊。如被蚊蟲叮咬，可用薄荷汁塗止癢，用後清涼舒適。

用薄荷泡茶飲或製作食療，更有清涼祛暑降溫的作用。以下推介多款薄荷茶療和食療，但薄荷性涼，不可久服，且本品芳香辛散、發汗耗氣，故陰虛血燥、肝陽偏亢、表虛汗多者忌服，特別

久病、大病後，不可用薄荷，以免出汗不止。另外，由於薄荷含揮發油，服用時煮得太久療效會降低，要後下略煎焗出味即可。

### 薄荷粥

鮮薄荷 30 克或乾品 15 克，清水 1000 毫升，用中火煎成約 500 毫升，冷卻後撈出薄荷留汁。另用 150 克粳米，加水煮，待粥將成時，加入薄荷湯及少許冰糖，煮沸即可，如作鹹食粥內可放些雜菜如粟米、豆角粒等。

此粥有清心怡神，解暑散熱的食療效。

### 薄荷豆腐

豆腐 2 塊、鮮薄荷葉 50 克，鮮蔥 3 條，加 2 碗水煎，待煎至水減半時即乘熱食用，可治傷風鼻塞、打噴嚏、流鼻涕等病症。又可加入西蘭花碎粒或其他菜粒，用少許雞湯加粟粉勾芡燴煮豆腐佐膳作夏日消暑清涼小菜。

### 薄荷湯

將薄荷葉清洗乾淨，切碎，用開水焯一下，放少許鹽、香油即可。有清熱



解暑瀉火之功效。

### 薄荷茶

用薄荷泡茶喝，可以利用薄荷中薄荷醇、薄荷酮的疏風清熱作用，而且泡茶喝之有清涼感，是清熱利尿的良藥。

### 薄荷桑菊飲

薄荷 15 克，桑葉 10 克，菊花 10 克，杏仁 10 克。上述藥共放鍋內，加水 500 毫升，煮沸 10 分鐘即可，取藥汁代茶飲，每天 1 劑。適用於外感風熱引起的頭痛，微惡風寒，口渴咽痛，咳嗽痰黃或黏稠，小便短黃者。

### 薄荷蟬蛻散

薄荷、蟬蛻各 30 克。兩味共研細末，每次服 5 克，小兒酌減。每天 3 次，用溫開水送服。適用於蕁麻疹引起的斑疹、斑點和皮膚瘙癢者。

### 清涼薄荷飲

用新鮮薄荷葉(切碎)或乾薄荷泡熱水後放涼，加入鮮檸檬汁和蜜糖拌勻，冰凍後飲用，是夏日透心涼的美飲。