

中華醫藥 養生篇

逢周三刊出

繞絲溪 覓生津草藥

圖文：李雷漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

華南龍膽 (Gentiana loureirii)

從新娘潭前往繞絲溪途中，我們還發現到一種讓我們無懼烈日當頭而非駐足觀賞不可的草藥——華南龍膽，特作介紹：

龍膽科龍膽屬多年生矮小草本。莖色紅直立，少分枝。葉對生，無柄，長圓狀橢圓形或披針形，邊緣有毛。花單生於枝頂，花冠呈漏斗狀，外面黃綠色，內面藍紫色，蒴果倒卵形。藥用全草。味苦，性寒，有清熱利濕，解毒消癰的作用，主治咽喉腫痛，肝炎，痢疾等。



瓜蒞 (Trichosanthes rosthornii)



葫蘆科栝樓屬攀援藤本，塊根肥厚，條狀，藤節上有捲鬚。葉互生，有柄，紙質，葉基淺心形。花冠白色，裂片流蘇狀。果實橢圓形。藥用果實。瓜蒞其實全身皆寶，果皮、種子及根部均可入藥，而且在臨床十分常用呢！

瓜蒞的果皮，中藥名為「瓜蒞皮」，按《中國藥典》記載，其味甘，性寒，有清熱化痰，寬胸理氣的作用，對發熱咳嗽，胸悶脅痛等有治療作用。瓜蒞的種子，即「瓜蒞仁」，性味甘寒，卻功專潤肺化痰，潤腸通便，對於燥咳痰黏，腸燥便秘等藥效甚著。至於瓜蒞的根，名為「天花粉」，味甘、微苦，性微寒，功能清熱瀉火，生津止渴，消腫排膿，常用治於熱病煩渴，瘡瘍腫毒等。瓜蒞整個果實入藥，則可取其清熱滌痰，寬胸散結，潤腸通便之共性。

楊梅 (Myrica rubra)



楊梅科楊梅屬常綠灌木或小喬木。樹皮灰色。葉革質，聚生於枝頂，楔狀倒卵形，葉柄短。花序生於葉腋，細小，核果球形，熟時深紅色。藥用根、樹皮及果實。根、樹皮味苦，性溫，能散瘀止血，常用治於血崩、痔血；果味酸甘，性平，能生津止渴。《世說新語》就記述了東漢末年曹操軍隊在荒地中望梅止渴，最終熬過了缺水的困局。

酷熱天氣警告連番襲擊，今年的夏天簡直讓人熱得喘不過氣來。走在大街上，烈日在瞬間把皮膚燒得熱燙，又有誰不是汗流浹背？在這種天氣遑論爬山遠足，豈不是自討苦吃？不過，只要懂得挑選遠足路線，其實仲夏郊遊依然擁有着令人樂不思蜀的魔力。五行學說提出，萬事萬物相生相剋，有謂「水剋火」，要對抗似火驕陽，流水溪澗自然成為夏日郊遊最理想的選擇！本文介紹的「繞絲溪」，因山澗繞來繞去而得名。不過，在山澗休息，必須留意天氣報告，只能在天氣良好、沒有下雨的時候才適合；在澗中也要有隨時離開的準備，謹慎為上。

從大埔墟鐵路站轉乘275R至終點站，可先在涼亭下整理行裝，再循「八仙嶺自然教育徑」牌坊拾級而上，再展開今次的草藥之旅。立秋後，陰津易虧，燥易傷肺，常可引起咳嗽，又由於肺與大腸互為表裡，故常見腸燥便秘。此行將介紹三種在路程上看到、具有生津作用的中草藥。

仲夏郊遊，必須有耐熱的能力，故須注意多飲水，以補充一路上身體消耗的水分。而沿途發現生津止渴，並可食用的果實，的確使人喜出望外！

酸藤果 (Embelia laeta)



紫金牛科酸藤果屬落葉攀援灌木，有皮孔。葉互生，堅紙質，光滑，有酸味，橢圓形或倒卵形，基部楔形。花小白色腋生，果色紅細小味酸。藥用根、葉及果。根、葉味酸澀，性平，有祛瘀止痛止瀉的功效，能緩解痢疾、腸炎；果味甘酸，性平，可食，有補血功用，可改善貧血、食慾不振等。

雨季攀澗經驗談

炎炎夏日，很多行山朋友都喜歡選擇山澗休憩，既可避暑，又可浸水。不過在天氣變幻莫測、晴雨無常的時候，要加倍小心，慎防樂極生悲。近日連續發生有旅行人士在屏南石澗及龍珠澗遇險喪生事，令人悲嘆！

其實多年前屏南石澗已發生過山洪沖走人事件。我們好奇，登山探查屏南石澗洪水為何來得這樣急？從山澗邊小路向上行，登龜頭山，從山頂遠眺，原來龜頭山右側、屏南石澗上游，有一個大山窩，可以貯存很多水，這時山下澗水仍較平緩，但忽然下大雨，山窩匯聚山上的洪水，洶湧而下，無法抵擋！

多年前大埔墟鬼橋及大成石澗亦曾發生洪水傷人事件。我們站在大帽山頂直升機場遠望，便清楚知道這些洪水的來源。當大帽山下大雨時，山澗匯聚山上雨水，山洪滾滾，沖向大成石澗、梧桐寨、大埔山澗，洶湧澎湃，一瀉千里，莫之能禦！

1994年8月28日，我們也在西貢海下過山洪。當日天氣晴朗，地勢和澗水平緩，我們在澗中休息，突然下驟雨，霎時間洪水湧至，五分鐘已超過一米高，我們急忙攀上旁邊山坡，幾個人已衣衫盡濕，印象難忘！正是：

陽光驟雨澗消閒 暴發山洪一瞬間
洶湧急流難立足 急忙走避險坡攀

總之，在晴雨無常的季節，應加倍小心，提高警覺，以策安全。

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，在本地一羣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。



山楂

降壓降脂 抗菌防癌

猶豫

平常要處理的事頗多，但猶豫不決的性格，往往讓本來可以很從容處理的事變得緊張且棘手，尤其時間越急下決定越難。有一天師兄跟我說，你什麼都好，就是猶豫不決的性格不好，本來可以處理得很好的事，往往一猶豫就錯過了先機。其實，人生難下決定的事，可能都不是現在發生的事，而是面對生死之間的決定，應該才是最讓人猶豫不決吧！

每到農曆七月，信徒總會以供僧的名義送東西，收到信徒的不同心意，心中除了慚愧外，就想到還好自己的大當住，可以讓緣結得更廣。昨天收到了一份禮物是一本書，書名叫《生死謎藏》，是一位醫生敘述他所處理的臨終病人中的36個個案，每看一個個案，都讓我感觸良深，作為一個宗教師，面對生離死別的機會比常人還多，但我們是否為生死之間做好準備？又或猶豫不決？

很多人在面對這一刻，通常都會選擇盡量延續生命，但如果生命已經到了盡頭，我們是否猶豫了？遲疑了？尤其當一個人面臨生死時，病者、病者的家屬、醫護人員，彼此之間是否處理得宜？當中影響深遠。一位六十多歲的老太太，先生出車禍，送醫後醫生告知先生沒得救了，於是她簽了DNR（預立選擇安寧緩和醫療意願書），隔天一大早先生就住走了。沒想到隨後趕來的婆婆家人，大伯、小叔、小姑等知道她簽了DNR，各個發瘋，有的動手、有的動口，什麼傷人的話都出口。連隨後趕到的兩個女兒，根本不知道來龍去脈，也一鼻子出氣的指責媽媽說：「就算爸爸過去再不好，這麼重要的事，你怎麼可以不跟我們商量就自己決定了？」

之後這位太太一直被鄙視，連親生女兒也跟親戚一樣把她當成透明般看待。她不知道事情怎會變成這樣，面對排山倒海的污衊，讓她生起輕生之想。

但她嚥不下那口氣，覺得死不甘心，為了申冤，她打聽到黃勝堅醫生可以選她一個公道，於是傷心的寫了信給他，並希望他能幫忙解釋讓他的女兒明白。黃醫生撥了電話，只聽到對方不客氣的謾罵，醫生等她宣洩完畢後說：「你媽媽一個人在醫院，面對這麼大的驚恐意外，當醫生很坦白的告訴你媽媽，既然救不回来了，就讓他好走吧！別讓他再多受苦。你的媽媽要做這決定，是需要多大的勇氣？有多掙扎？想想你父親當時的嚴重狀況，你媽媽沒錯啊！她選擇了放下這輩子婚姻中的委屈哀怨，讓你爸爸好走，如果她心存報復，反正沒救了，她大可再讓你爸爸多拖幾天受苦。」類似個案在我們的生活中每天都在上演，但往往事不關己時，並不會有太大感觸。然而生死是每個人都會遇到的事，當我們大限來時，是否能從容的走？

最近早課安排持誦地藏經，每次誦到經文中說「命終之後，眷屬小大，為造福利一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德，生者自利」時，就會勉勵自己，在生時要多廣結善緣，才能在生命的最後，不猶豫且有善緣啊！

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



山楂食療驗方

小兒消化不良

山楂(去核)、山藥、白糖各適量。將山楂、新鮮山藥(淮山)洗淨蒸熟，冷後加白糖攪勻，壓成薄餅食之。適用於小兒脾虛久瀉、消化不良、食後腹脹、不思飲食等症。

肥胖

山楂、麥芽各30克，決明子15克，茶葉、荷葉各6克。先將山楂、麥芽、決明子置鍋內，加水煎30分鐘，然後加入茶葉、荷葉煮10分鐘，倒出藥汁備用；復加水煎取汁，將兩次藥汁混合，當茶飲。每日一劑，連服10天，有平肝泄熱、消食調脂之功效。

血脂異常

取山楂500克，40%藥用酒精500毫升。將山楂切片、陰乾，用酒浸泡山楂片，7-15日後，濾除酒精液，食山楂。每次25克，每日兩次，連服10天，有調血脂之功用。

中老年腦動脈硬化

山楂、核桃肉、蜂蜜各30克。核桃肉加水浸泡30分鐘，然後研成漿，備用。山楂加水煮熟過濾，去渣取汁，倒入鍋中，加入蜂蜜攪拌，再緩緩倒入核桃漿，煮開即成。每日一劑，有補腎健腦、調血脂、助消化之功效。

抑鬱不舒

取山楂30克，石菖蒲15克，同置杯內，沖入滾開水，加蓋燜10分鐘，代茶飲，每日1劑。適宜於心情抑鬱、頭暈脹、胸悶不舒、心悸不寧、記憶力下降者。

雀斑黃褐斑

山楂、當歸各10克，白鮮皮、白茯苓各5克。諸藥同置杯中，沖入沸水，加蓋燜20分鐘後，代茶飲用。每日一劑，連服一個月，可疏肝健脾，消斑化痰。

山楂，減肥瘦身者及消化不良兒童都喜歡它。山楂又稱山楂果、山裡紅、山梨、紅果等，果皮鮮紅或紫紅，果肉鬆軟，美味可口，營養價值和藥用價值都很高。

每100克鮮山楂果肉中，維生素C高達89毫克，在水果中僅次於紅棗、獼猴桃。山楂中胡蘿蔔素含量也相當可觀。其含鈣量高達85毫克，也名列果蔬前茅，最適合小兒及老年人對鈣質的需求。此外還含有鐵、蛋白質、脂肪、碳水化合物等營養成分。

山楂以果實作藥用，性微溫，味酸甘，入脾、胃、肝經。有消食健胃、活血化癥、收斂止瀉之功能。對肉積痰飲、痞滿吞酸、瀉痢腸風、腰痛血氣、產後兒枕痛、惡露不盡、小兒乳食停滯等，均有療效。

開胃消食健體防衰

山楂能開胃消食，特別對肉積食滯作用更好，能促進消化液的分泌，增進食慾，促進胃腸蠕動。很多助消化的藥中都選用山楂，中藥中有名的「焦三仙」（焦山楂、焦麥芽、焦神曲），就是助消化、治腹瀉、健脾胃的常用藥，山楂丸、保和丸等兒童常用的助消化藥中都選用了山楂。

《本草綱目》說山楂：「凡脾胃食物不化，胸腹脹刺悶者，於每食後嚼二三枚，絕佳。」山楂所含的黃酮類和維生素C、胡蘿蔔素等物質能阻斷並減少自由基的生成，能增強機體的免疫力，有防衰老、抗癌的作用。

山楂所含的黃酮類和維生素C、胡蘿蔔素等物質能阻斷並減少自由基的生成，能增強機體的免疫力，有防衰老、抗癌的作用。

活血化癥降脂降壓

山楂能活血化癥，有助於解除局部癥血狀態，可用於氣滯血瘀的很多病症，如婦女月經量少、色深有血塊等。用山楂60克煎湯，沖紅糖30克，對婦女癥血經閉有效。

慢性肝炎中屬肝鬱血癥的患者可長吃山楂。山楂能防治心腦血管疾病，因其具有擴張血管、增加冠脈血流量、改善心臟活力、抗心律不齊、興奮中樞神經系統、軟化血管及利尿和鎮靜的作用。

山楂還有輔助治療高血壓的作用。心腦疾病患者可多吃山楂及山楂製品。山楂降血脂作用顯著，現在很多降脂保健茶和降脂藥中都選用山楂。

抗癌防癌抗菌治病

藥理研究指，山楂中含有的牡荊素等化合物具有抗癌作用，常食山楂有利於防癌。其中鮮山楂具抗癌作用，尤適用於子宮癌早期見惡露不盡及大腸癌等，山楂既能健胃利腸，又能抗癌通癥。山楂對痢疾桿菌、綠膿桿菌等多種細菌有顯著的抑制作用，現常用山楂治療菌痢、腸炎及小兒腹瀉。痢疾初起時，可用山楂、紅糖各30克煎湯飲用。

山楂雖是佳果良藥，但食用並非多多益善。因山楂助消化，但消積破氣，多食傷正，體虛之人不宜多服。山楂味酸傷齒，兒童正處於牙齒更替時期，長時間食山楂製品，對牙齒生長不利。食完山楂後還要注意及時漱口，以防對牙齒之害。孕婦不適合吃山楂，因山楂可刺激子宮收縮，可能誘發流產。

走進芳草地 每月第三個星期三刊出 下次刊出：9月21日

本草食療 文：徐長卿 圖：彭珍