

# 中華醫藥 養生篇

## 城門標本林 觀賞 珍稀草藥

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

城門標本林內栽培及保育了多種珍稀的植物，更有一些是世界上最首次發現生長於香港的品種，絕對是草藥研究愛好者的假日好去處。

由荃灣鐵路於兆和街轉乘 82 號小巴，抵達城門水塘總站，即波蘿壩，再徒步上山，約一小時即可到達城門標本林。如果在周日或公眾假期出發的話，也可於荃灣綜合大樓轉乘 94S 小巴。

### 華南重要植物逾三百種

城門標本林佔地約 4 公頃，原是荒廢的梯田，1970 年開始栽種各種植物，現已收集了約 300 多種本地及華南地區具重要性的植物品種。園區內把植物科屬或生長形態劃分為不同的主題，如大戟科、殼斗科、棕櫚科、裸子植物、海邊植物等，各種植物均附有名牌，詳細列出中英文名稱及拉丁文學名，使城門標本林成為了市民的植物和草藥研究自修室。

按記載，在香港首次發現的世界新種約有 150 餘種，香

港巴豆 (Croton hancei) 就是其中一種首先於香港發現的植物之一，現已栽種於標本林內加以保育，然而用途未詳。

### 香港巴豆峭坡重現

有趣的是，本品曾經有一段很長的時間消失於香港，當時很多植物學專家都遍尋不獲。相隔多年後，香港巴豆竟然於青衣島的一處峭崖上重現人間！現在，我們只需在這兒，便可不費吹灰之力，駐足觀賞。

城門標本林所展示的植物物種繁多，這是護理人員多年來進行植物保育工作的成果。在到訪標本林的道路上，不難遇見野生動物，為整個旅程增添生氣。例如我們碰上了一隻年幼的猴子抱住樹幹，聲嘶力竭地向我們打招呼，可能就是諺語所謂的「初生之犢不畏虎」吧，牠對人類全無戒心呢。我們還遇到一群大大小小的黃牛悠閒地在路的兩旁休息，想必是棄耕後的遺孤，牠們昔日任重道遠的使命已被時間巨輪無情地輾過，看着牠們這一刻的優遊，彷彿有點酸澀溜溜……時代進步總要付出代價，這個旅程更讓我們體會到保育生態的重要性。



▲城門標本林的入口

城門標本林也收藏了不少珍稀及受保護的植物，包括我們之前介紹過的大苞山茶。今次，我們將介紹另外三種：大嶼八角、肉桂及香港大沙葉。在標本林內還可學習其他草藥，觀察它們的植物形態，樂趣比光看參考書更多！



**大嶼八角 (Illicium dunnianum)**  
樹莖細長，棕色，具稜，葉片革質，橢圓形，呈假輪生狀，中脈稍突出，葉基狹窄。花色白，腋生。果似八角形，角尖呈小鈎狀。大毒草，勿亂用。

▲大嶼八角 (Illicium angustisepalum) 的花和果。有大毒。又名「莽草」



▲肉桂

### 肉桂 (Cinnamomum aromaticum)

樟科樟屬喬木。幼枝有茸毛，葉的排列近對生或互生，革質，葉背可疏披柔毛，離基三出脈。花小色白簇生於枝頂或葉腋。果小，呈紫黑色。藥用樹皮及嫩枝，味辛、甘，性大熱，有香氣。功能溫中補陽，散寒止痛，疏通血脈，是胃腹冷痛，虛寒泄瀉，腰腹冷痛，亡陽虛脫，肢冷脈微等的上品良藥。本品在本港較為罕見，多為栽培，必須加以保護。

### ▼兩面針的果



### 兩面針 (Zanthoxylum nitidum)

為芸香科花椒屬木質藤本，顧名思義，莖枝及葉片兩面均有刺。羽狀複葉單數，對生，革質，卵形，葉邊可微具波狀鋸齒。花小腋生，白色。球形果細小，色紫紅。藥用根、根皮及莖皮。味苦、辛，性平，有小毒，有麻醉止痛，解毒消腫，活血散瘀的作用，對於風濕骨痛，跌打傷傷，咽喉腫痛等有一定療效。本品也有製成牙膏應用。

### 香港大沙葉 (Pavetta hongkongensis)

茜草科大沙葉屬灌木。葉對生，具柄，葉片薄紙質，矩圓形，葉表面可有點狀菌瘤，陽光透射下比較明顯。花色白，密生於枝頂，花冠長達 2 米，花柱外伸。核果小，球形，色黑。藥用全株，味苦，性寒，有清熱解暑，活血祛瘀的功效，可治療中暑，感冒發熱，肝炎，跌打損傷，便秘等。本品也是香港受保護植物。



▲香港大沙葉



▲沿途可以見到不少野生猴子；猴子雖然可愛，但切忌餵飼，免生危險



### 藍豬耳 (Torenia concolor)

正名為單色蝴蝶草，屬玄參科蝴蝶草屬多年生匍匐草本。莖 4 稜，節上生氣根，卵形葉對生，葉尖鈍或急尖，葉基寬楔形或近截形，邊有鋸齒。花藍色至紫色，單朵腋生或頂生，花冠筒狀，上部擴大。蒴果矩圓形。藥用全草。味苦，性涼，能清熱解毒，利濕，和胃止嘔，常用治於嘔吐、腹瀉、黃疸等。

### ▲藍豬耳



▲香港巴豆

## 提倡素食

為了推廣素食文化，更為了推動環保，香港佛光道場舉辦了「無火煮食」素食烹飪比賽，近 40 個隊伍參賽，煮出了幾十道各式各樣的素菜，儘管有的食材相似，卻因主廚不同，因此烹調的技巧與樣式也不盡其美，最重要的是，原來素食也可以這麼美味。中國有一句話「民以食為天」，是出自《漢書·鄒食其傳》：「王者以民為天，而民以食為天。」這裡的天比喻賴以生存最重要的東西，所以人民以糧食為自己生活所繫，說明了民食的重要。尤其中國以農立國，而且地大物廣，民族的多元性，產生出吃的文化更多姿多彩。

佛教倡導素食，最重要的是培養慈悲心，在《大般涅槃經》中，佛陀說：「食肉者，斷大慈種。」因此，為了慈悲心的培養與實踐，於是提倡素食。況且在中國儒家思想中，孟子說：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，所以君子遠庖廚。」所以佛教傳入中國後，不殺生的理念與儒家的觀念結合，讓素食風氣提升。

況且，人體的生理結構，應該屬於草食性，這可從各方面來了解。以消化系統來說，一般草食性動物的腸子結構通常是體長的 10-16 倍，而肉食性動物的腸子只有身長的 3 倍，這是因為植物的纖維比肉類纖維長，所以需要較長的腸子才能消化吸收，而肉類腐敗快，如果停留在體內太久，則會毒化血液，因此，虎、狼等肉食性動物的腸子都較短，而牛、羊、馬等動物都較長。而人類的腸子約自己身高的 11 倍，所以也屬於草食性。

其次是牙齒，草食性動物牙齒平整，方便食物的咀嚼；肉食性動物的牙齒就較為尖銳。近年來環保意識提高，主要是因為地球暖化，本來，地球如果沒有溫室效應，地球表面平均溫度攝氏負 18 度，並不適合人居住，就是因為溫室效應，讓地球暖化，平均溫度維持在 15 度左右。但過大的溫室效應，導致地球平均溫度過高，影響生態和環境，當中包括了冬季縮短、夏季變長；由於氣溫加速水汽蒸發，全球雨量漸漸減少且降水改變；海平面上升，導致低窪地區海水倒灌，全世界三分之一居住海岸邊的人受威脅……

造成地球暖化的各種原因中，畜牧業大量排放甲烷及黑碳，嚴重破壞大氣層，產生的溫室氣體至少佔全球總量的百分之五十一。所以停止肉類生產以減少溫室氣體的來源，可為地球帶來快速的降溫，這也是倡導素食的原因之一。

愛護地球，從我們的日常生活開始，減少一些肉類，多吃一點蔬果，既有健康之效，又能幫助我們的環境，何樂而不為。

(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)



### 歐陸風味香腸 香港製造

今時今日，選擇食品不能掉以輕心，近來不少食品被發現含有過量的塑化劑，又或是滲入其他有害物，令大眾對選擇食品更加注意。

香港生產的專業品牌食品因此抬頭，CANASIA DELI 生產的香腸標榜合乎世界安全準則，獲「國際食品安全認證」(HACCP)，每日於香港新鮮製造。為慶祝全新歐陸風味香腸系列推出，由 9 月中開始(即日至本月 25 日)，於 JUSCO 或百佳超級市場內購買任何兩款 CANASIA DELI 香腸，均可免費獲贈精美保溫袋乙個(價值港幣 68 元)。

保溫袋設計特別的，的式之餘，用料優質，方便外出攜帶，讓大家隨時能有涼浸浸的飲品或暖笠笠的美食在手。

## 芫荽：發汗解表消食積

香荽又名芫荽，為傘形科植物芫荽的帶根全草，全國各地均有栽培，冬春採收，其植物的果實、種子亦供藥用。

中醫認為，香荽性味辛、溫，入肺、脾經，有發汗透疹，消食下氣之功，適用於感冒、小兒麻疹或風疹透發不暢、飲食積滯、消化不良等。《食經》言其「調食下氣」。《食療本草》言其「利五臟，補筋脈，主消谷能食，治腸風」。

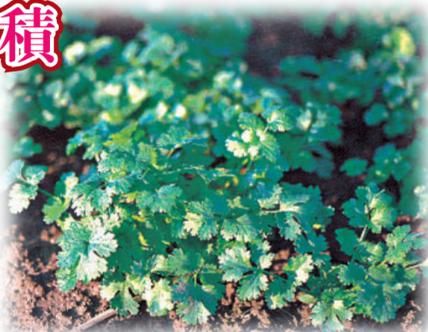
營養分析表明，香荽含揮發油、維生素 C、蘋果酸鉀等。香荽的香氣是由醇類和烯類組成的揮發油及蘋果酸鉀引起的，入食後可增加胃液分泌，增進食慾，調節胃腸蠕動，提高消化力。山東中醫藥大學在對香荽的研究中發現，香荽不僅含有植物蛋白、鈣、磷、鐵、鉀及多種維生素，而且還含有豐富的雌二醇、雌三醇，二者能調理女性性激素水平，促進排卵，為此，他們用香荽治療排卵障礙所致的不孕症，取得了較好的效果，方法是水煎服，每日乾品 20 克，鮮品為 150 克，也可將香荽搗汁，每日服用 60 毫升，也可將它作為藥引子，放入中藥裡煎服。

### 香荽食療方

**香荽粥** 香荽 30 克，大米 100 克，調味品適量。將香荽洗淨，切細；先取大米煮粥，煮至粥熟時下香荽及調味品等，再煮一二沸即成。每日 1 劑，連續 3-5 天。可解表散寒。適用於風寒感冒、麻疹出不暢等。

**香荽消食湯** 香荽 50 克，神麩、陳皮各 10 克，生薑 3 片。將三者洗淨，放入鍋中，加清水適量水煎取汁，頻頻飲服，每日 1 劑，連續 3-5 天。可開胃健脾，適用於食慾不振、消化不良。

**香荽葱薑湯** 香荽、鮮蔥、生薑各適量。將三者洗淨，放入鍋中，加清水適量水煎取汁，頻頻飲服，每日 1 劑，連續 2-3 天。可發汗解表，適用於風寒感冒、鼻塞流涕。



### 香菜子油可殺菌

香菜常被用來調味，有些地方也食用香菜種子榨出的油。最新科學研究顯示，香菜子油能夠殺死多種致病細菌，可用作食物中的天然抗菌添加劑。

葡萄牙科學家測試了香菜子油對於 12 種細菌的抗菌效果，其中包括許多常見病菌，如大腸桿菌、腸沙門氏菌、蠟樣芽孢桿菌、耐甲氧西林金黃色葡萄球菌等。結果顯示，在含有 1.6% 香菜子油的溶液中，病菌無法生長，而且大部分死亡。

參與這項研究的葡萄牙貝拉地區大學的科學家費爾南達·多明格斯解釋說，香菜子油可以破壞細菌的細胞膜，從而影響細菌的新陳代謝等基本生理活動，最終導致細菌死亡。

有關科學家據此認為，香菜子油是一種理想的天然食品添加劑，建議廣泛使用。



香菜子(芫荽子)