

走進芳草地 每月第三個星期三刊出 下次刊出：11月16日

▼濕地公園一角。前景為蘆葦



蒹葭蒼蒼 白露為霜

濕地公園 保育中草藥

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

香港濕地公園位於天水圍北部，擁有一片面積約60公頃的濕地保護區，自2006年5月正式開幕，展示着生態系統的多樣化，同時也推動了本土的生態旅遊及保育。經過五年不斷發展，現已成為一個集自然護理、教育及旅遊用途於一身的世界級景點，遊客可以深入濕地探索，近距離欣賞各式各樣的野生動植物。

濕地公園的開發，最初是用以彌補因天水圍都市發展而失去的天然濕地。後來經過當時的漁農署和香港旅遊協會的協作研究，把這片土地推廣為一個濕地生態旅遊景點，保育生態之餘，又有助提升香港在國際社會上的名聲，一箭雙鵰。也因此，香港濕地公園計劃是當時千禧年發展項目中的其中一個重點！

木芙蓉 涼血治咳

木芙蓉 (Hibiscus mutabilis)，錦葵科木槿屬落葉灌木或小喬木。莖有星狀毛及短柔毛。葉大，互生，葉柄長，葉片約5-7裂，兩面被星狀毛，邊有鈍齒。花大，色白或淡紅，常生於枝頂或葉腋。蒴果扁球形，被毛。藥用花、葉和根部。味微辛，性涼，有清熱解毒，涼血止血，消腫排膿的功效。臨床上常用以治療久咳，咳血，肺積膿，也可用於婦科疾病如月經過多。鮮花、鮮葉搗爛可外治燒燙傷及跌打損傷等。宋代詩人王安石就曾以此隱喻淺醉後面頰泛紅的美人：水邊無數木芙蓉，露染燕脂色未濃。正似美人初醉着，強抬青鏡欲收慵。

在城市急劇發展、土地不斷開發應用的時候，提倡環境保育、為繁榮社會帶來可持續發展的聲音不絕於耳。香港濕地公園就是保育自然生態的先驅。我們期待將來有更多植物保育的主題景區運而生，為香港綠色生活注入新力量。



▲木芙蓉

華鳳仙 活血消腫

華鳳仙 (Impatiens chinensis)，鳳仙花科鳳仙花屬一年生草本。莖下部平臥上部直立。葉對生，條形至倒卵形，葉緣具疏鋸齒。花色粉紅或白，生於葉腋，具旗瓣、翼瓣，及舟狀唇瓣，花梗長。蒴果橢圓形。藥用全草。味苦、辛，性平，功能清熱解毒，活血散瘀，消腫拔膿，常用治於肺結核，痢疾，及顏面咽喉腫痛。鮮草搗爛，可外敷癰疽腫毒。



▲華鳳仙

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。

▼豬籠草



豬籠草 (Nepenthes mirabilis)，豬籠草科豬籠草屬食蟲直立草本。葉互生，頂端生出捲鬚，捲鬚頂部有圓筒形的食蟲囊，形如小豬籠，囊上有可開合的蓋。葉片橢圓狀長圓形，有葉柄。花紅褐色，單性，雌雄異株。蒴果開裂，種子多數。藥用全草。味甘淡，性涼，有清熱、止咳、利尿、降壓的作用，對於高血壓、糖尿病，黃疸型肝炎，尿路感染等有治療作用。本品為受保護植物。

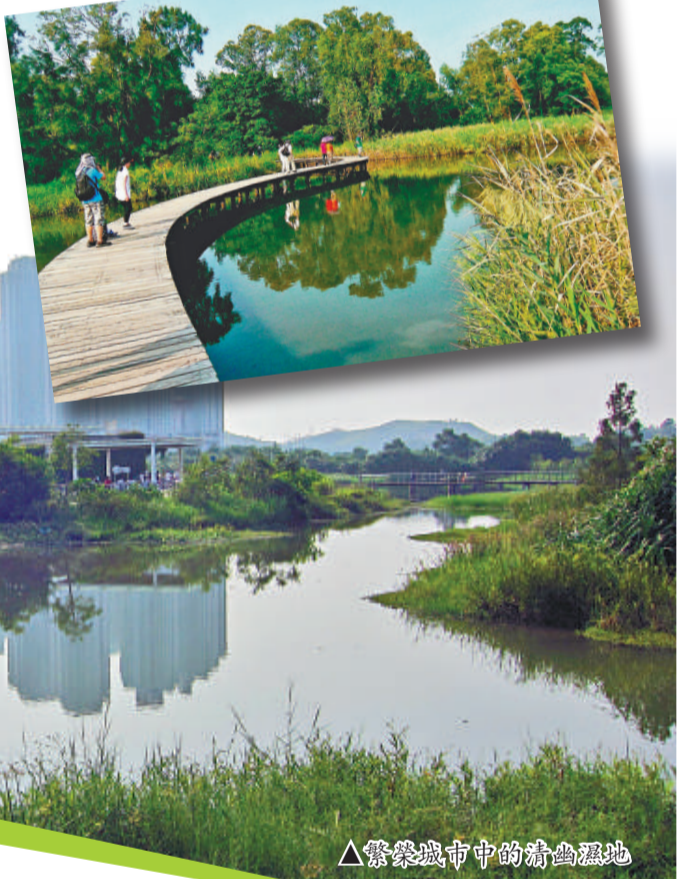
豬籠草 降壓降糖

水楊梅 又稱水楊梅 (Adina pilulifera)

，茜草科灌木至小喬木，小枝近無毛，有白色皮孔。葉對生，薄紙質，光滑，倒披針形至矩圓狀披針形。頭狀花序單生於葉腋，總花梗被粉末狀微毛，中部著生數枚苞片。蒴果具明顯縱棱。藥用莖、莖皮、葉、花、果。味苦澀，性涼，有清熱解毒，散瘀止痛，根部常用於治療感冒發熱及上呼吸道感染；花、果治療痢疾，陰道滴蟲；葉常用於跌打損傷，癰腫，皮膚瘙癢。

水楊梅 解毒止痛

▼長長的木橋帶領遊客穿梭於濕地之中



▲繁榮城市中的青洲濕地

秋柿係良藥

秋季正是柿子的上市季節，柿子老幼皆宜，甜膩可口，營養豐富，含有大量胡蘿蔔素、維生素C、葡萄糖、果糖及碘、鈣、磷、鐵等礦物元素，而且還具有較高的藥用價值，鮮柿、柿餅、柿霜、柿蒂、柿葉都可入藥。

鮮柿

味甘、澀，性涼，具有清熱潤肺、生津止渴、健脾益胃等功效。《本草綱目》言：「柿乃脾肺血分之果也。其味甘而氣平，性澀而能收，故有健脾、潤腸、治嗽、止血之功。」鮮柿生食可治療肺熱燥咳、咯血、痔瘡出血；鮮柿搗爛取汁，溫開水沖服，可治甲狀腺腫；未成熟鮮柿250克，切碎取汁，開水沖服，可治療胃熱傷陰之煩渴口乾。

柿餅

味甘，性平，具有潤肺、潤腸、止血等功效。柿餅燒炭存性，和蜜為丸，熱水送服，可治咳嗽痰多及產後出血過多；柿餅60克，挖開裝入川貝9克，蒸熟後服用，可治乾咳；柿餅、紅糖各50克，黑木耳6克，水煎服，可治痔瘡出血；柿餅兩個，陳皮兩片，糯米60克，共煮粥服用，可治慢性腸炎。

柿霜

即柿餅上所結的白霜，味甘，性涼，具有清熱生津、潤肺止咳等功效。《醫學衷中參西錄》云：「柿霜色白入肺經，其滑也能利肺痰，其潤也能滋肺燥。」柿霜溫水化服，可治慢性支氣管炎、乾咳、咽炎；柿霜10克，冰片0.5克，薄荷5克研細末，塗擦患處，可治口瘡、口角炎。

柿蒂

即柿子的果蒂，味苦而微溫，善降逆氣，為止呃專藥，胃寒呃逆，常與丁香、生薑同用；胃熱呃逆，常與竹茹、赭石同用。

柿葉

嫩柿葉開水泡代茶飲，能軟化血管，降低血壓，防止動脈硬化，並有清熱健胃、助消化的作用。



柿葉飲片



柿蒂

本草食療便方

●胃熱、胃痛：鮮柿1個，去皮吃，每天二次。

●老年性咳嗽，痰稠咳嗽：柿餅2個，蜜糖30克，隔水燉爛吃，早晚各一次。

●慢性腸炎，瀉痢：柿餅2個，糯米60克，陳皮2片，共煮粥，連吃三天。

●小兒腹瀉：柿餅1個，大米少許，加水共研成糊狀，煮熟服，每天三次，連服2-3天。

●痔瘡出血：柿餅1-2個，加水煮爛吃，每天二次。

●呃逆不止：柿蒂9克，生薑3克，水煎服。或柿蒂3克，炒香研末，米酒調服，一次服完。

●口瘡，咽喉痛，咽乾咳嗽：柿霜3-9克，搗碎後水煎，慢慢含嚥，每天多次。

燈塔

日常運轉中，總是會有一半白天、一半黑夜，每當夜幕低垂後，燈光成為我們安心的指標。茫茫大海上，就無法如同路地般的方便，隨便就有燈可以指引，因此海上的船舶，遇到黑暗之際要靠岸，就需要靠燈塔的指引來協助方向。人生在世，也不可能永遠處於光明的一面，當人生的低潮或困頓的時候，就如同黑暗的來臨，面對困境如何找到方向走出黑暗，除了自我的努力，外在或多或少都有啟發我們的因緣，這些因緣就如燈塔般，指引、帶領我們突破黑暗走向光明，只是我們對這樣的提點有多少的留心與感懷？

法蘭克湯瑪斯，是一位海峽守燈塔的人，當他往生時，留了一些遺產給幾位曾經幫助他走過人生低潮的人，但這幾位收到禮物的人基本上都不認識他。他們剛開始覺得這是一個玩笑，甚至不屑於禮物的內容，但看完法蘭克的信後，除了感謝這份禮物，也記起了身邊曾經發生的事。

當法蘭克湯瑪斯的女兒呱呱落地時，也是他窮困潦倒之際，有一天他攜家帶眷的在超市買日常用品，結帳時只需十六塊九毛錢，但他們的口袋卻已無分文，就在他尷尬且心碎之際，後面伸出了援手，幫他買單，這個人正是這位收到這封信及17元的格理芬的父親。雖然他們素昧平生，但格理芬父親的舉動，讓湯瑪斯之後的五年，都如是地傳遞這樣的愛與訊息給周圍的人。

十年，都如是地傳遞這樣的愛與訊息給周圍的人。

格理芬看完了信心中大受感動，雖區區17元，卻影響到他以後的為人處世，遇到別人有困難，也如同他的父親一樣，助人渡過難關。

另一位收到信的威爾斯太太，多年前與女兒到海邊戲水，不料女兒卻溺斃，當時看守燈塔的湯瑪斯正在值班，目睹她失去親人的痛苦，也伴隨落淚。豈知過了不久，湯瑪斯的女兒也往生了，他無法承受，人生失去了光輝，如是過了幾個月，他仍無法跳離陰霾。

就在他去祭拜女兒時，威爾斯太太也去祭拜女兒，看他失落痛苦的样子，就送給他一朵花，讓他送給他親愛的人；湯瑪斯接受了花，且看到同樣失去女兒的威爾斯太太，竟能微笑面對失落且勇往直前，因此鼓勵了他再振起。而每當他遇到困難時，那朵花就會提醒他衝破難關。因此他留下這朵乾燥的花，並以簡短的話語感謝她。諸如這些例子，或多或少我們也遇過，只是我們是否把他留在心上，感念於外？又或者不經意的讓它匆匆而過？

其實，我們都有可能需要別人做我們的指標與燈塔，但有可能我們也能成為別人的指標與燈塔，而這份協助，未必只會幫到別人，也有可能回轉給我們，在我們有需要時。因此，不要吝於伸出雙手，幫助身邊需要的人。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

仙人掌美食

剛於去年獲聯合國教育、科學及文化組織選為非物質文化遺產的墨西哥菜，其獨特的飲食風格，更令人一試難忘。9月份為墨西哥的國慶月，墨西哥駐香港總領事館特別邀請當地享負盛名的大廚 Mari Carmen Saénz 來港，於富豪九龍酒店作客席廚師，呈獻正宗的墨西哥傳統美饌。

墨西哥人多以粟米、豆類及辣椒作為入饌的主要食材，再配合仙人掌或牛油果葉等特色植物，製作各款主食如：夾餅 (Tacos)、薄餅 (Tortilla) 及墨西哥焗豆等，並喜歡選用青番茄或番茄炮製各款醬汁伴吃，同時亦會按個別喜好，以辣椒增加菜式的惹味程度。名廚到訪香江，其中一款特色推介仙人掌沙律，品味清新，別具風味。仙人掌是現代健康食療，有清熱健胃的食療功效。



附：仙人掌炒牛肉

主料：牛肉300克。配料：仙人掌70克，雞蛋2隻。

作法：仙人掌洗淨，去皮剝刺，放入沸水焯約1分鐘，撈出晾涼，用刀將其切成絲，放在盤內備用。將牛肉洗淨，切絲。把葱、薑洗淨，切絲，雞蛋打開，去黃留清。牛肉絲用料酒、鹽、雞蛋清調勻，再加濕澱粉攪好。把鍋起火燒熱入油，下牛肉絲滑散滑透，把葱、薑投入，翻炒幾次即成。

養生功效：行氣活血，健脾胃，益氣補血。

身心自在



(逢周三刊出)

健康美食站