

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三

【養生篇】

走進芳草地



▲落地生根



►吊鐘花

柏架山自然徑是平坦的康莊大道，然而路程暗斜，宜慢走。起步後不久可見燒烤及休憩場地，可以稍作歇息再上路。走至近山腰處有一分支路，右拐往大潭水塘，直上則可抵達山頂。沿途鳥瞰足下的車水馬龍，山坡木以外商廈林立的鬧市其實也只不過是一林之隔而已。到達山頂，近距離在雷達發射站旁環繞一圈再從原路下山，共需約數小時。

落地生根 芳華正盛

綿綿春雨過後，山野叢林再度恢復生機。在柏架山搶先迎接春天的是紅彤彤的吊鐘花，雖然不入藥，但它嬌艷的美態卻留住了不少遊人駐足觀賞。引人注目的還有正在開花的落地生根 (*Bryophyllum pinnatum*)，因葉片落於泥土表面後易於生根發芽，故名。它是景天科落地生根，屬多年生肉質草本，葉對生，橢圓形，葉邊具圓齒，具葉柄。花色紅，生於枝頂，排成圓錐花序，下垂似吊鐘模樣。藥用全草，味淡、微酸，性寒，能解毒，消腫，止血，生肌，常用於癰瘡腫毒，乳腺炎，扁桃體炎，或咳血，吐血，外傷出血等。

下山離開時，我們特意找找數年前曾在山坡一帶見過的七葉一枝花，可惜遍尋不獲。七葉一枝花是臨床常用的清熱解毒藥物，可治咽喉腫痛，毒蛇咬傷等。所以遠足郊遊必須愛護植物，維護生態，不應採摘。

登上柏架山，以為綠樹成蔭的世外桃源早已遠走都市，但驀然回首，才發現原來「桃源」之外的大世界就在不遠處。與其用「避世」的方式試圖擺脫世俗藩籬鎖，不如接受煩惱就是組成生活的一個部分，學習融入其中，享受解決煩惱後的釋懷舒暢，而在繁忙的生活節奏中，偶爾騰出一個歇息的空間，讓心靈感受綠洲氣息，也是一份彌足珍貴的福氣。

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。

柏架山 城市草藥綠洲

居高臨下，對岸景色盡入眼簾

同屬草藥區別使用

旅行認藥，今次嘗試以兩種同屬的植物作對比鑑別，使讀者對中草藥有更深入的認識。

露兜草與露兜樹

露兜草 (*Pandanus austrosinensis*) 與露兜樹 (*Pandanus tectorius*) 同屬露兜樹屬，唯露兜草為草本，常生於山谷、密林下，而露兜樹則為灌木，多長於海岸地，兩者不難區別。露兜樹高約2米，葉革質，叢生於枝頂，葉邊與葉下中脈有銳刺，葉片可長達1-5米。花簇生於柱狀體端，結頭狀聚花果，形似菠蘿，故又有「假菠蘿」之稱，由50-80個小核果組成，小核果宿存柱頭，呈乳頭狀或馬蹄狀。有關藥用之記載，露兜草和露兜樹均以根部入藥，具清熱祛濕之功，中國藥典記述露兜樹的葉芽味甘，性平、微寒，尚能發汗解表，行氣止痛，可用於感冒，肝炎，腎炎水腫，小便淋痛，疝氣等。其果實露兜子則可補腎益血，化瘀利濕，行氣止痛，並有明目作用。露兜草在柏架山林中可以見到。

►柏架山自然徑的入口就在鬧市不起眼的一角。



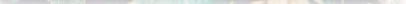
▲露兜草



►露兜樹

紫金牛科「兩姊妹」

蓮座金牛 (*Ardisia primulifolia*) 與虎舌紅 (*Ardisia mamillata*) 同屬紫金牛科紫金牛屬之半灌木，葉邊波浪形或圓齒，兩面均有褐色的捲縮分節毛，花序傘形，結紅色果。在藥性功效上，兩者味苦、微辛、性涼，同有清熱，活血，止血的作用，可用於肺結核咳嗽，咳血，及痛經等。兩者分別在於，蓮座金牛近乎無莖，葉膜質，並聚於莖頂開展成蓮座狀，傘形花序頂生，生於蓮座葉中央；虎舌紅的莖則較長，常為匍匐木質根狀莖，葉紙質，葉兩面的毛平貼，毛的根部有一小瘤，傘形花序腋生。蓮座金牛在柏架山林邊常見。



►蓮座金牛

▼虎舌紅

保育品種

溪黃草

近年環境保育成為社會可持續發展的一項重要因素，其實在中草藥的世界裡，不少品種也是可以栽培應用。本月先為各位讀者介紹的是溪黃草。

「溪黃草」，單憑名字已可讓人對它的功用特質引發深思。它生於溪邊、田邊，而且葉片揉碎後有黃色汁液，故得名。也有指其藥性利濕退黃，可用治於身目發黃的肝炎病人。總而言之，溪黃草之名實已高度概括了它的特性。

溪黃草 (*Isodon lophanthoides*) 為唇形科香茶菜屬多年生草本。高約70厘米。莖被短毛至長疏柔毛，葉對生，兩面被毛，下面滿布腺點，葉邊緣有鋸齒，花序腋生或頂生，聚傘花序組成圓錐狀，花冠色白或粉紅，具紫色斑點，結小堅果。藥用全草，味苦，性寒，能清熱解毒，涼血散瘀，常用於急性黃疸型肝炎，急性膽囊炎，腸炎，痢疾等。

讀者如有興趣栽種溪黃草，建議只採用地上生長部分，不宜連根採之，好讓枝葉再生應用。

►溪黃草

萊菔子 消食降氣止咳喘

早前在本地舉行的花卉展覽，中文大學題為「中藥資源可持續發展」的草藥推介攤位，展出了數十種適宜在香港培植栽種的中草藥，其中赫然發現有一小塊蘿蔔田，碩大的蘿蔔上還長有花朵！攤位的同學介紹：再長下去會結子，就成為常用中藥萊菔子了……

萊 莘子即蘿蔔的種子，是一味良藥。

中醫認為，萊菔子味辛甘，性平，功專消食、降氣、化痰。古稱「萊菔子治療，有推牆倒壁之功。」名醫張錫純對它頗多讚譽，認為「無論或生或炒，皆能順氣開鬱，消脹除滿，此乃化氣之品，非破氣之品。」《本草綱目》也說：「萊菔子之功，長於利氣。生能升，

►雞內金
▼萊菔子

熟能降，升則吐風痰，散風寒，發瘡疹；降則定痰喘咳嗽，調下痢後重，止內痛，皆是利氣之效。」

萊菔子擅長消食化積、除賁行滯，尤以消面積食滯為特長。凡食積氣滯而見噯腐吞酸，甚至腹脹疼痛者尤為適宜。常配伍山楂、神曲、半夏、陳皮等同用。小兒便秘，用炒萊菔子研極細末，每次取5-9克，加白糖適量沖泡後飲用，較小的嬰幼兒可減量拌奶粉或稀飯飲用，發揮潤下通便的作用，易為小兒接受。

誤服補劑萊菔可解

萊菔子味辛能行氣，降氣化痰，對肺氣不降之咳喘尤為適宜，常與白芥子、紫蘇子等配伍。

萊菔子可消除「誤服補劑」所出現的一些不良反應。中醫認為，人參不能和萊菔子一起服用。人參補氣易壅滯，萊菔子順氣易化氣，所以藥力容易抵銷或發生不良反應。

現代研究發現，萊菔子有降壓及抗炎作用，對鏈球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌及多種致病性皮膚真菌均有抑制作用。還可用於治療骨質增生、濕疹、小兒疳積、子宮功能性出血等病。

食用禁忌

■氣虛、無食積、痰滯者慎用。大便溏泄者忌用。
■人參、萊菔子不能同用。臨觀證實，萊菔子與何首烏、熟地配伍可致皮疹。



▲萊菔子

驗方

百日咳

萊菔子，焙乾，研細粉。白沙糖水送服少許，1日數回。

牙疼

萊菔子七八粒，去赤皮，細研。以人乳和，左邊牙痛，即於右鼻中點少許，如右邊牙疼，即於左鼻中點之。

跌打損傷

萊菔子100克，生研爛，熱酒調敷。

高脂血症

萊菔子、白芥子、決明子各30克，水煎服。每日1劑，早晚2次服用。

便秘

炒萊菔子50克，水煎，每日1劑，分2次空腹服。

藥膳

萊菔子粥

用料 萊菔子末15克，粳米100克。

做法 將萊菔子末與粳米同煮為粥。早晚溫熱食用。

功效 行氣消食。適用於老年慢性氣管炎、肺氣腫者食療。

雞內金萊菔粥

用料 雞內金6克，萊菔子5克，粳米50克，白糖或食鹽適量。

做法 將雞內金焙乾，萊菔子炒黃，共研細末，粳米按常法煮粥，粥將熟前放入雞內金、萊菔子末，再煮至粥爛熟，調入白糖或食鹽即可。早晚食之。

功效 消食除溼，適用於食積蘊熱，嘔吐腹脹，大便秘結等症。



▲蘿蔔

驗方

百日咳

萊菔子，焙乾，研細粉。白沙糖水送服少許，1日數回。

牙疼

萊菔子七八粒，去赤皮，細研。以人乳和，左邊牙痛，即於右鼻中點少許，如右邊牙疼，即於左鼻中點之。

跌打損傷

萊菔子100克，生研爛，熱酒調敷。

高脂血症

萊菔子、白芥子、決明子各30克，水煎服。每日1劑，早晚2次服用。

便秘

炒萊菔子50克，水煎，每日1劑，分2次空腹服。

藥膳

雞內金萊菔粥

用料 雞內金6克，萊菔子5克，粳米50克，白糖或食鹽適量。

做法 將雞內金焙乾，萊菔子炒黃，共研細末，粳米按常法煮粥，粥將熟前放入雞內金、萊菔子末，再煮至粥爛熟，調入白糖或食鹽即可。早晚食之。

功效 消食除溼，適用於食積蘊熱，嘔吐腹脹，大便秘結等症。

口服心服

口服

心服

口服