



【養生篇】

走進芳草地

很多人對遠足的喜愛，源於那種出走都市塵俗、洗滌心靈的追求，可是也有人因遠足地點偏遠而卻步。柏架山，位於香港島東區，距離鰂魚涌港鐵站只有約5至10分鐘的路程，山下還是熙來攘往的街道，沿斜坡往前走，喧鬧逐漸絕跡於耳，換來的是鳥語鶯鶯。柏架山可謂港島東的「城市綠洲」。



▲落地生根



▶吊鐘花

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

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，山坡林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，常用於癰疽腫毒，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枷鎖，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。

菜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，就成為常用中藥菜菔子了……

菜菔子即蘿蔔的種子，是一味良藥。

中醫認為，菜菔子味辛甘，性平，功專消食、降氣、化痰。古稱「菜菔子治痰，有推牆倒壁之功。」名醫張錫純對它頗多讚譽，認為「無論生或炒，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：「菜菔子之功，長於利氣。生能升，

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

菜菔子擅長消食化積、除脹行滯，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，用炒菜菔子研極細末，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食用，發揮潤下通便的作用，易為小兒接受。

誤服補劑菜菔可解

菜菔子味辛能行能散，降氣化痰，對肺氣不降之咳嗽尤為適宜，常與白芥子、紫蘇子等配伍。

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

現代研究發現，菜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、菜菔子不能同用。臨床觀察證實，菜菔子與何首烏、熟地配伍可致皮疹。



▲菜菔子

驗方

百日咳	菜菔子，焙乾，研細粉。白沙糖水送服少許，1日數回。
牙疼	菜菔子七八粒，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	菜菔子100克，生研爛，熱酒調敷。
高脂血症	菜菔子、白芥子、決明子各30克，水煎服。每日1劑，早晚2次服用。
便秘	炒菜菔子50克，水煎，每日1劑，分2次空腹服。

藥膳

菜菔子粥	
用料	菜菔子末15克，粳米100克。
做法	將菜菔子末與粳米同煮為粥。早晚溫熱食用。
功效	化痰平喘，行氣消食。適用於老年慢性氣管炎、肺氣腫者食療。
雞內金菜菔粥	
用料	雞內金6克，菜菔子5克，粳米50克，白糖或食鹽適量。
做法	將雞內金焙乾，菜菔子炒黃，共研細末，粳米按常法煮粥，粥將熟前放入雞內金、菜菔子末，再煮至粥爛熟，調入白糖或食鹽即可。早晚食之。
功效	消食除脹，適用於食積蘊熱，嘔吐腹脹，大便秘結等症。

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，花冠白色或粉紅，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



口服心服

人與人相處，難免會有彼此意見相左的時候，尤其遇到屬下接受主管的命令，卻又不以為然時，表面上可能執行著工作，但內心或多或少會有嘀咕，這種情況相信大家都遇過。

有一次釋迦牟尼佛帶着弟子外出弘法，路過小河邊時，與龐大的商隊相遇，商隊的大象踩在小河上，將河水踐踏得如同泥漿。

佛陀帶着弟子們過河後進入叢林，因天色漸晚，於是決定在樹林中過夜，但侍者阿難馬上反對，他告訴佛陀，大家累了一天，很需要飲用水及洗滌一日來的塵垢，但這附近沒有水源，所以不是一個休憩的好地方。

「我們剛剛不是經過一條小河嗎？」佛陀說。「可是剛剛那條河被象群踐踏成泥漿啦！」阿難回答。

佛陀沒再說話，只是從身邊拿了鉢，讓阿難去河邊舀一鉢水回來。阿難想再開口，佛陀只是用手示意他快去。

阿難越想越不對，一邊走就一邊想辦法要說服佛陀，於是走到半路又折回來。佛陀見了問他怎麼又折回來？阿難說：「您要我舀水一定是口渴了，我想我還是走遠一點到遠方的大河取水給您解渴。」「可是遠水解不了近渴啊！」佛陀說。「但也不能因為渴而喝不潔的水。」阿難理直的回答。

「你已經走到小河邊了嗎？」「還沒有。」

「既然沒有，你怎麼能肯定河水不潔淨呢？」佛陀問。

「早前你也見到了那象群把水踐踏……」

沒等阿難說完佛陀就說：「可不是不是現在啊！」阿難無可奈何，只好又再往河邊走，一邊走還一邊嘀咕，誰叫人家是佛陀，我是侍者？總是要人白跑一趟，等舀回水，看你怎麼說。走到了河邊，阿難看着河水發呆了半晌，難道佛陀已用天眼觀察過？早知這河水已經變得清澈？

返回佛陀處，佛陀對阿難說：「我就是閉着眼也能知道，那條小河已經恢復了本來的潔淨，因為河水是流動的，儘管管外的環境擾亂了河面，也會因為流動的水使之澄淨。」

佛陀藉機又說：「好比我們的心性，可能受到環境影響而染污，但只要我們的心是靈動的，就能因此得到淨化，回到本來面目。」

對於我們認定的學習對象，他們所說的話或交代，我們是否能夠全盤的接受且心甘情愿的奉行？《禮記·學記》中有一段話：「師嚴，然後道尊；道尊，然後民知敬學。」平常我們對於師長的尊重、禮敬，不僅從言行中體現出來，就連內心所思維的，也要心悅誠服，才能自我得到利益。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



逢周三刊出