

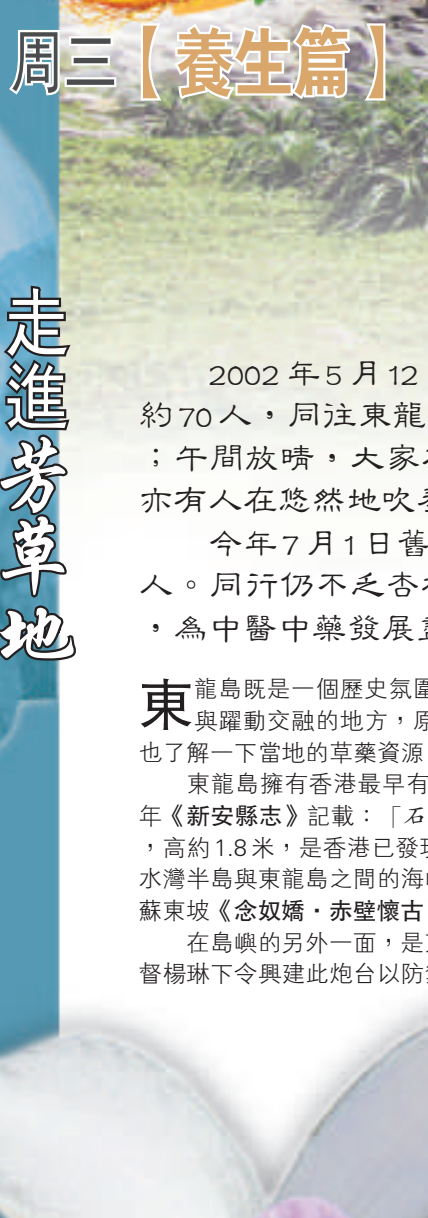
中華醫藥

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】

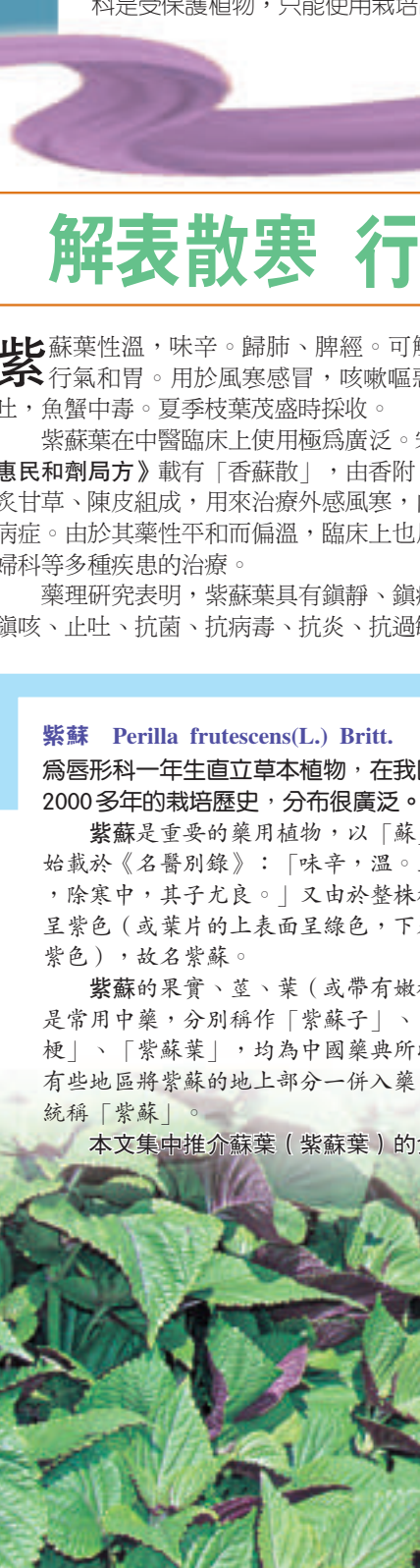
走進芳草地

下次刊出：8月15日



**竹葉蘭**  
(*Arundina chinensis*)

蘭科竹葉蘭屬多年生草本。根狀莖稍膨大，並連合。地上莖直立。葉片互生，長條形，排成2列，葉片頂部漸尖，基部呈鞘苞莖，與竹葉相似，故得名竹葉蘭。花生枝頂，粉紅色，總狀花序。藥用球莖或全草。本品味苦，性平，有清熱解毒，利尿的功效。臨床上常用於治療肝炎，黃疸，尿路感染，水腫，風濕痹痛，跌打損傷等。蘭科是受保護植物，只能使用栽培品種。



**紫蘇** *Perilla frutescens(L.) Britt.*  
為唇形科一年生直立草本植物，在我國已有2000多年的栽培歷史，分布很廣泛。紫蘇是重要的藥用植物，以「蘇」之名始載於《名醫別錄》：「味辛，溫。主下氣，除寒中，其子尤良。」又由於整株植物均呈紫色（或葉片的上表面呈綠色，下表面呈紫色），故名紫蘇。

紫蘇的果實、莖、葉（或帶有嫩枝）都是常用中藥，分別稱作「紫蘇子」、「紫蘇梗」、「紫蘇葉」，均為中國藥典所收載。有些地區將紫蘇的地上部分一併入藥，藥材統稱「紫蘇」。

本文集中推介蘇葉（紫蘇葉）的食療。

### 解表散寒 行氣和胃 蘇葉食療

紫蘇葉性溫，味辛。歸肺、脾經。可解表散寒，行氣和胃。用於風寒感冒，咳嗽嘔吐，妊娠嘔吐，魚蟹中毒。夏季枝葉茂盛時採收。

紫蘇葉在中醫臨床上使用極為廣泛。宋代《太平惠民和劑局方》載有「香蘇散」，由香附、紫蘇葉、炙甘草、陳皮組成，用來治療外感風寒，內有氣滯的病症。由於其藥性平和而偏溫，臨床上也用於內科、婦科等多種疾患的治療。

藥理研究表明，紫蘇葉具有鎮靜、鎮痛、解熱、鎮咳、止吐、抗菌、抗病毒、抗炎、抗過敏、止血、



抗腫瘤等作用。

蘇葉既可入藥，又可作菜蔬，是衛生部公布的首批藥食兩用物品之一。《本草綱目》記載：「紫蘇嫩時採葉，和蔬茹之，或鹽及梅酒作蔬食甚香。」

**自製蘇葉醋能解魚蟹毒**

**涼拌紫蘇葉**：鮮紫蘇嫩葉，洗淨後入沸水中焯數秒鐘，撈出，瀝乾，放入適量精鹽、味精、香油，拌勻。風寒感冒患者，伴有惡寒發熱、咳嗽氣喘、胸腹脹滿等病症，以此菜佐餐甚佳。但要注意，陰虛、氣虛者忌食。

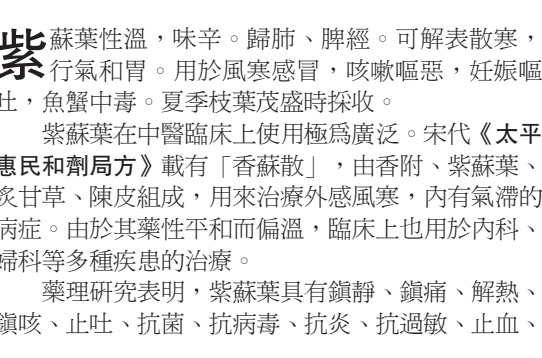
**紫蘇粥**：鮮紫蘇葉6克，大米50克。將紫蘇葉洗淨，煮沸1-2分鐘，撈去葉片，葉汁備用。待粥熟時，加入葉汁，即得。此粥對老弱兒童風寒感冒較適宜。《本草綱目》記載：「研汁煮粥長食，令人肥白身香。」不過，風熱感冒患者不宜食用。

**紫蘇茶**：取紫蘇葉3-5片，放入杯中，用沸水沖泡，清香四溢。夏傷暑濕，感冒初起，鼻塞流涕，不妨喝上幾杯，可發散風寒，緩解肢體酸痛，助消化。茶盡，取出葉片，貼敷於太陽穴或頭痛處，有止痛之效。只是紫蘇茶對腸胃有一定的刺激作用，最好不要空腹喝。

**紫蘇汁**：將鮮紫蘇葉洗淨，加水適量，破碎打漿，濾取紫蘇汁，添加少許蜂蜜，攪勻，即得。汁液呈淡紫紅色，清澈透明，味美醇厚，淡香宜人，是解表散寒、行氣和胃的佳飲。不過，飲料雖好，不要貪杯。紫蘇疏瀉之力較強，多飲會傷正氣。

**紫蘇醋**：將紫蘇葉洗淨後切碎，浸泡在食醋中，3天即成，可加適量蜂蜜調節口味。紫蘇醋色彩鮮艷，香味撲鼻。作為一種新型佐餐飲料，既能解熱散寒，解魚蟹毒，又能改善和調節人體新陳代謝，促進消化液分泌，預防高血壓、冠心病、血管硬化等，具有較高的保健功能，深得老年人喜愛。但由於酸度較強，胃潰瘍患者應少喝。

\*《神奇的紫蘇》全文刊載於《現代中醫藥》2012年7月總47期。作者：國家食品監督管理局藥品審評中心田恆康。



**大薊** (*Cirsium japonicum*)

菊科多年生粗壯草本。莖枝有條棱，披毛。基生葉有柄，頂生葉抱莖，羽狀深裂，邊緣齒狀，頂端有尖刺。宿根紡錘狀，肉質，花紫紅色。藥用上部。本品味甘、苦，性涼，功能涼血止血，散瘀解毒消癰，常用於衄血，吐血，尿血，便血，崩漏，外傷出血，癰腫瘡毒等。



### 肯定

遇到了一位久未謀面的老信徒，她憶起了我剛到香港來時，一句廣東話也聽不懂，而她也聽不懂普通話，往往雞同鴨講，最後只得跟我說：「師父你學學廣東話好不好，我都聽不懂普通話。」他還記得我回答：「老菩薩，你可不可以學聽普通話？」這段往事我已不復記憶，但肯定的是，如今他也學懂聽普通話，而我也懂得以廣東話表達，彼此為了配合對方努力學習，得到了溝通的橋樑，也肯定了自己的能力和增長了信心。

學習的階段，總有不同的測試來驗證所學是否正確，藉此增長我們的信心，加強我們學習的速度與能力。只是世間的學問會因為年齡、程度及所需不同而有階段性，但在學佛的領域裡，卻是終其此生都不會結束。所謂人成即佛成，除非今生證得了佛果，否則就須不斷學習來修正我們的行為。

只是漫長的修行路上，究竟自己所學是否正確，對自己是否有利？適當的測試與成果的展現是有必要的。就好比修學菩薩道，也有十信、十住、十行、十回向、十地、等覺、妙覺等五十二階位，來讓我們了解本身的菩薩道修行，已到了哪一個階段，藉此加強我們的信心，並檢視還有哪些缺失或盲點，得以邁向成佛之道。

因此，每到年中，我們總是安排社教課程成果展，藉由比較輕鬆的方式，讓學員在融會他們所學後，以平面或話劇等形式展現年度來的學習成果，讓枯燥的讀書，也有了活潑的一面。尤其許多話劇，學生都會選擇佛教公案來演繹，又或將生澀難懂的唯一心經反映，透過話劇來呈現，本來難背的名相，似乎又不是那麼的難。

這學期的成果展剛剛結束，其中有一個話劇是為了呈現孝道而演出，當中有一段值得深思：一個孩子為父親慶生時，同時碰上了朋友為他安排約見某某董事長，可以讓他藉此賺大錢的機會，但他推辭了，因為他認為，董事長滿街都是，但父親卻只有一個，孝道更重要。

另有話劇則是兩個人賺了錢後打算還鄉享受，途中遇到了相士，因為給的算命錢很少，算命先生打算捉弄他們，於是告訴他們只剩七天的命。一個回家後自哀自嘆、茶飯不思，結果七天後真的死了。另一個想，既然只剩七天命，賺的錢也沒用，不如將它布施出去，於是積極地行善，不知不覺過了一年，才憶起了朋友與自己七天壽命一事，於是打聽後發現朋友真的如算命先生所言往生了。透過話劇告訴我們，思考有正負兩面，正面思考帶領我們面向積極樂觀的人生，負面思考則帶着我們走向黑暗。

佛教的義理，就是幫助我們肯定自己、掌握自己，做自己的主人，面向積極快樂的人生；而不是藉由求神問卜或看相算命來決定我們的未來。所謂心生則萬法生，心滅則萬法滅，身心的安住，掌握在自己手上。



### 本草食療

紫蘇全身是寶，紫蘇子能降氣化痰，止咳平喘；蘇梗長於芳香醒脾，理氣寬中；而蘇葉則可解表散寒，行氣和胃。夏季的蘇葉媽紫翠綠，以之作食療正合時宜，對過食生冷，過用空調有祛寒解表的作用。

**蘇葉炒田螺**：蘇葉炒田螺，有解毒辟腥的作用。

**紫蘇葉蒸蟹**：能解毒祛寒。



### 東龍島藥草花季

東龍島既是一個歷史氛圍濃厚的島嶼，也是年輕人露營的熱門地點，在這個樸實與躍動交融的地方，原來也孕育了不少草藥。適逢仲夏，我們遊覽名勝之餘，也了解一下當地的草藥資源。

東龍島擁有香港最早有文獻記載的石刻，屬史前時期，為香港法定古蹟。1918年《新安縣志》記載：「石壁畫龍，在佛堂門，有龍形刻於石側」，石刻長約2.4米，高約1.8米，是香港已發現石刻當中面積最大的。文中記述的「佛堂門」，應指清水灣半島與東龍島之間的峽。沿海風勢猛烈，浪花撞擊岸邊巨石，白浪四濺，恰如蘇東坡《念奴嬌·赤壁懷古》的「亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪」！

在島嶼的另外一面，是東龍炮台，同為香港法定古蹟。據載，康熙末年，兩廣總督楊琳下令興建此炮台以防禦海盜，然而炮台位處孤島，難以補給支援，加上海盜問題愈趨嚴重，結果東龍洲炮台於嘉慶十五年間被棄用，並由位於九龍半島的九龍炮台取代之。漁農自然護理署在炮台附近設立了一個指定露營地點，為年輕人提供有歷史文化特色的野外活動場所。郊遊之餘，島上生長了不少常用的中草藥，沿途細看，有不少夏季開花的草藥，其實每一步都是一個景點呢！



### 豬仔笠 (Eriosema chinensis)

豆科毛瓣花屬草本。塊根紡錘狀，莖、葉、苞片、花萼和莢果均披毛。葉互生，披針形，托葉線形，花1-2朵生於葉腋，花萼鐘狀，花冠蝶形，淡黃色。結莢果。藥用根塊。本品味甘、微澀，性平，功能清熱解毒，生津止渴，止咳化痰，民間有「日咳夜咳，不離豬仔笠」之諺語，臨床常治傷風咳嗽，上呼吸道感染，發熱煩渴，肺膿癰，痢疾等。



### 高良薑 (Alpinia officinarum)

薑科山薑屬多年生草本。根狀莖圓柱形橫走，棕紅或紫紅色。地上莖叢生，直立。葉片狹線狀，披針形，先端尖，葉舌長2-3厘米，膜質。總狀花序頂生，花冠管漏斗狀，萼果球形，熟時橘紅色。藥用根狀莖。本品味辛，性溫，有溫中散寒，健胃止痛的功效，可用以治療胃痛寒瀉，慢性胃炎等。



### 東龍島的壯闊海浪景觀

東龍島的壯闊海浪景觀，是該島的一大特色。在島嶼的另外一面，是東龍炮台，同為香港法定古蹟。據載，康熙末年，兩廣總督楊琳下令興建此炮台以防禦海盜，然而炮台位處孤島，難以補給支援，加上海盜問題愈趨嚴重，結果東龍洲炮台於嘉慶十五年間被棄用，並由位於九龍半島的九龍炮台取代之。漁農自然護理署在炮台附近設立了一個指定露營地點，為年輕人提供有歷史文化特色的野外活動場所。郊遊之餘，島上生長了不少常用的中草藥，沿途細看，有不少夏季開花的草藥，其實每一步都是一個景點呢！



### 炮台遺址

東龍島擁有香港最早有文獻記載的石刻，屬史前時期，為香港法定古蹟。1918年《新安縣志》記載：「石壁畫龍，在佛堂門，有龍形刻於石側」，石刻長約2.4米，高約1.8米，是香港已發現石刻當中面積最大的。文中記述的「佛堂門」，應指清水灣半島與東龍島之間的峽。沿海風勢猛烈，浪花撞擊岸邊巨石，白浪四濺，恰如蘇東坡《念奴嬌·赤壁懷古》的「亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪」！



### 東龍石刻

東龍島擁有香港最早有文獻記載的石刻，屬史前時期，為香港法定古蹟。1918年《新安縣志》記載：「石壁畫龍，在佛堂門，有龍形刻於石側」，石刻長約2.4米，高約1.8米，是香港已發現石刻當中面積最大的。文中記述的「佛堂門」，應指清水灣半島與東龍島之間的峽。沿海風勢猛烈，浪花撞擊岸邊巨石，白浪四濺，恰如蘇東坡《念奴嬌·赤壁懷古》的「亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪」！



### 東龍炮台外的驚濤拍岸

東龍島擁有香港最早有文獻記載的石刻，屬史前時期，為香港法定古蹟。1918年《新安縣志》記載：「石壁畫龍，在佛堂門，有龍形刻於石側」，石刻長約2.4米，高約1.8米，是香港已發現石刻當中面積最大的。文中記述的「佛堂門」，應指清水灣半島與東龍島之間的峽。沿海風勢猛烈，浪花撞擊岸邊巨石，白浪四濺，恰如蘇東坡《念奴嬌·赤壁懷古》的「亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪」！



### 身心自在

佛教的義理，就是幫助我們肯定自己、掌握自己，做自己的主人，面向積極快樂的人生；而不是藉由求神問卜或看相算命來決定我們的未來。所謂心生則萬法生，心滅則萬法滅，身心的安住，掌握在自己手上。

