

# 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：9月19日

# 登山尋藥蹤

# 薄扶林 蘊藏珍貴草本

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

太平山頂，位於香港島的高處，是中外遊客必到的景點之一。這也難怪，要好好了解香港的地貌，欣賞維港的景觀，採用鳥瞰的方式最簡單直接不過。只是原來，太平山也蘊藏着不少珍貴的草藥，其中，天星藤、春雲實是在香港首先發現的植物品種，故其「模式標本」採自香港。如此看來，太平山能留住的也不只是觀光旅客的足跡呢。

周日的早上，我們由灣仔乘坐15號巴士直達山頂。踏進九月，晨早氣溫涼快，身處太平山頂，金風送爽，遙望山下正是這次旅程的終點站——薄扶林水塘。居高臨下，甚至連南丫島的3個巨型煙囪地標也盡收眼底。由山頂薄扶林郊野公園出發，一直沿路下山至薄扶林水塘，走畢全程大約需時2-3小時，視乎你花多長時間觀賞草藥吧！這段路徑較短，而且平坦易走，加上草藥資源豐富，我們懷着雀躍的心情，精神抖擻地走進林蔭大道

，繼續追尋中草藥的芳蹤。

在起點不遠處，甚至在朝霞露珠還未退卻的時候，我們在路旁已發現一些常用的草藥——倒扣草和淡竹葉，它們均有清熱利尿的功效。中醫理論指，病人症見面紅、口渴、舌生瘡、尿赤短黃等，屬心火亢盛之證，此時最適宜選用清心瀉火的草藥；《小兒藥證直訣》所記載的「導赤散」就是臨床常用的方劑。而「導赤散」中，正有一味淡竹葉。

**淡竹葉 (Lophatherum gracile)** 為禾本科淡竹葉屬的多年生草本，鬚根中部可脹大成紡錘狀。

桿高約40-100厘米，葉片形狀如竹葉，披針形，寬2-3厘米，有明顯平行脈。花序生桿頂，小穗條狀披針形，柄極短，頂端具短芒，束成似羽冠。藥用枝葉或全草。味甘淡，性寒，功能清熱除煩，利小便，主治熱病煩渴，口舌生瘡、牙齦腫痛，尿道感染，小便短赤，血尿等。

**倒扣草 (Achyranthes aspera)** 為莧科牛膝屬一年或二年生草本，莖四方形，節間膨大，綠色或帶淡紅色，多分枝。葉對生，有柄，卵形，或長橢圓形，兩面披柔毛。

穗狀花序生枝頂，開花後花向下折，苞片及花被片硬，苞片基部兩側有薄膜翅，呈卵圓形，退化雄蕊具纖毛。藥用全草。味微苦，性涼，有清熱解表，解毒，利尿的功效，常用治於感冒發熱，扁桃體炎，流行性腮腺炎，風濕性關節炎，腎炎水腫等。

春華秋實，踏入秋季正是結果的時候。薄扶林郊野公園內，豹皮樟、春雲實等也呼應着氣候的變化而結出果實。放眼今天社會的繁榮進步，又何嘗不是集結着全港市民多年的努力耕耘呢？眼前的繁榮碩果固然是先賢前輩披星戴月，以點滴的汗水積累換取而來，因此我們也應本着自己的知識信念，繼往開來，為美好的未來作出一分貢獻。

**豹皮樟 (Litsea rotundifolia)**，樟科木薑子屬之常綠灌木或小喬木。

葉互生，革質，葉片卵狀長圓形，先端鈍或短漸尖，基部楔形或鈍，葉面有光澤，葉背帶綠白色，葉背脈明顯，葉柄短粗，被褐色長柔毛。傘形花序腋生或節間生，花絲有稀疏柔毛。果球形，成熟時灰藍黑色。藥用根部，味辛，性溫，能祛風濕，活血，止痛，主治風濕關節痛，腰痛，胃痛，經痛，腹瀉等。

**春雲實 (Caesalpinia vernalis)**，豆科雲實亞科雲實屬之有刺藤本，莖密被鏽色毛，小枝疏生倒勾皮刺。

葉互生，偶數二回羽狀複葉，葉軸有刺，被柔毛，羽片革質對生，卵狀披針形至橢圓形，葉面有光澤，葉背披鏽色絨毛。圓錐花序腋生，具香味，花冠似蝴蝶，花瓣黃，上面一片較小，外捲，有斑點。莢果矩圓形，先端具喙。藥用種子，味辛，性溫，有小毒，能止咳，祛痰，止痢，治慢性氣管炎，痢疾。

▲從山頂俯瞰薄扶林水塘



▲春雲實也是香港首先發現的植物品種



豹皮樟

淡竹葉

倒扣草

## 天星藤

在前往薄扶林水塘的路上，我們喜見正在開花的天星藤！同學們都爭取有利位置，要把它收到自己的鏡頭裡去。

**天星藤 (Graphistemma pictum)** 是蘿藦科天星藤屬之多年生木質右旋藤本，植株具豐富乳汁。葉對生，矩圓形，葉尖漸尖，葉基圓形，葉柄頂端叢生小腺體。總狀聚傘花序腋生，花冠外面綠色，裡面深紫紅色，有黃色邊。果大木質，披針形，似羊角。種子具膜狀翅，頂端有降落傘狀白色種毛。藥用全株，味辛，性溫，有催乳，活血的功效，可用於乳汁不足，喉痛，跌打損傷，骨折等。

▲天星藤是世界最早在香港發現的植物品種

▲草藥班同學發現天星藤開花，喜出望外

▼薄扶林水塘勝景

## 現身說法

台灣第一位獲教皇若望保祿二世擢升為樞機的單國璽主教，罹患肺腺癌多年，日前因急性肺炎引發器官衰竭而病逝。佛光山開山宗長星雲大師與其相交數十年，特別為這位主教於佛光山舉辦追思紀念會，各宗教皆前來致意，場面肅穆。

追思會上，人間衛視特別為單國璽樞機主教剪輯了一段紀錄片，其中有一章引發人們的深思：當2006年醫生宣判主教罹患第四期肺腺癌已來日無多時，他並沒有因此而憂傷，反而認為這個病，是天主給他的新使命。因為一般人如果知道自己罹患癌症，通常的感受如同宣判死刑，灰心喪志猶如世界末日，而他則覺得天主要在他的最後階段現身說法，讓他去安慰別人、鼓勵別人。

從那刻開始，他展開了告別之旅，四處講演，鼓勵大家生命的價值不在長短，而是把握當下，活在愛、分享愛。他走入監獄、醫院、學校，處處希望由他的因緣，讓大體會，儘管生命已在最後階段，仍可以活出光與熱、愛與美，死亡只是生命的過程，不是結束，今生、來世是相續的，不要懼怕死亡。

特別的是，醫生本來宣判他只剩幾個月的生命，但時間卻在他一場一場的生命告別之旅中悄悄走過，幾年過去了，他的生命不但存在；醫生甚至發現他的左肺腫瘤不見了，右邊的腫瘤也縮小了。

一向開朗豁達的單國璽樞機主教，今年病情惡化，很多人為他祈禱，他不但希望勞動大眾，甚至對大家說「不用祈禱奇蹟出現」。並勉勵大家，遇到困難不要退縮，要想辦法克服，積極的面對，能讓人難變成墊腳石，就如同爬樓梯般，一階一階向上。

其實我們身邊，都有很多現身說法的菩薩，只是對於生命的體悟，我們有多少的智慧來擷取。例如大自然中經過時序的更迭，春天百花齊放、夏天萬物生長，秋天收成、冬天萬物休養，無一時刻不在變化之中，沒有恆常不變的東西，這些都是告訴我們無常的真理。乃至颱風來臨、地震的破壞，無一不在提醒我們世間無常、國土危殆。甚至當我們的身體慢慢老化或生病，是否正好能夠體悟身是苦本的道理呢？

記得釋迦牟尼佛貴為太子時受到父親的種種保護，從未見過生老病死的現象，但當他出城，遇到了生者、老者、病者、死者時，他當下見到了生命的苦，於是放棄王位出家修行，最後為我們開辟了一條超越生死輪迴的方向與方法。

希望我們每一個人都能從身邊的人物事中得到啟發，讓我們能免於生命迫害的苦，重要的是從中得到利益，最後能朝向解脫之道。（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

## 溫潤脾胃說 南瓜

南瓜溫潤脾胃。秋天的南瓜經過春夏的日照和生長，已經成熟並積累了豐富營養。南瓜中含有豐富的營養元素，如氨基酸、活性蛋白、類胡蘿蔔素及多種微量元素。多吃南瓜可增強人體免疫力，改善秋燥症狀，化燥為平和。從藥用價值來看，南瓜能溫中平喘、消腫。連續適量吃些南瓜，可有效預防哮喘、支氣管炎等秋季多發病。

南瓜中包含豐富的類胡蘿蔔素，由人體吸收轉化為維生素A，而維生素A和蛋白質相結合，可形成視蛋白，此化合物對人體形成良好的視覺功能，十分重要。兒童在成長發育階段，若缺乏這種物質，會對視力發育產生不利影響，導致夜盲症。

吃南瓜要適量，若整天把南瓜當主食吃，容易導致其β-胡蘿蔔素積滯在人體皮膚表皮的角質層當中，使人體器官鼻子、前額、手掌、腳掌、眼睛四周、指甲旁的皮膚呈現檸檬黃色，醫學上稱這種症狀為「胡蘿蔔素黃皮症」。因此應將南瓜與其他蔬菜搭配吃，隔幾天吃一次。

《滇南本草》載：南瓜性溫、味甘，入脾、胃二經，能潤肺益氣、化痰排膿、驅蟲、治咳等，並認為能「橫行經絡，利小便」。

《本草綱目》稱南瓜能「補中益氣」。清代名醫陳修園說「南瓜為補血之妙品」，常吃南瓜，可使大便暢通，肌膚豐美，尤其是對女性有美容作用。中醫認為，南瓜有消炎、止痛、解毒、養心、補肺等功效。《中國藥膳學》載，用南瓜煮牛肉，加服六味地黃湯，能治肺癆。



南瓜（《滇南本草》）

葫蘆科植物南瓜(Cucurbita moschata Duch)的果實。又名飯瓜、倭瓜、北瓜。味甘性溫。入脾、胃經。具有溫中平喘，蟲解毒的功效。

老熟南瓜，果實含澱粉、鈣、鐵、胡蘿蔔素。嫩南瓜維生素C及葡萄糖較豐富。南瓜品種較多，各地名稱有異，功用相似。南瓜子除驅蟲外，尚有殺滅血吸蟲幼蟲的作用。〔使用注意〕凡患氣滯濕阻之病，忌服。

流行的民間食療方，可供參考——

便秘：南瓜500克，早、晚分兩次與豆腐煎食。

胃病：南瓜500克，粳米60克，共煮粥食。

適合於胃病及十二指腸潰瘍患者。

哮喘：南瓜750克，麥芽糖250克，薑汁50克。將南瓜去子切塊，加水煮至爛熟，再加入麥芽糖和薑汁，以文火熬成膏，每日早、晚各吃150克。此方適用於寒熱痰喘性哮喘。

高血壓：南瓜250克，煮湯，飲湯食瓜，早、晚各1次，連食1個月，以後可間歇食用。

燒燙傷：南瓜肉和南瓜瓢，搗成糊狀，敷傷處，每日換藥2次。燙傷或輕度燒傷，一般3天可愈。

扁平疣：嫩南瓜1個，用針刺幾個孔，將從孔中流出的汁液收集備用。將患處洗淨，取南瓜汁塗患處，每日2次。一般3-4日後疣體會自行脫落，不留痕跡。

扁桃體炎：南瓜200克，金銀花30克，甘草6克，水煎服，每日服2次。

慢性支氣管炎：南瓜500克，紅糖適量，加水煮爛，食瓜喝湯。

胸膜炎、肋間神經痛：南瓜煮熟，攤於布上，敷貼患處，可消炎止痛。

### 本草食療

圖：彭珍



### 身心自在



逢周三刊出