



周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：二月十九日



▲益母草附煮雞蛋對功能性子宮出血有食療功效

益母草煎水作茶飲，對血瘀痛經有活血止痛作用



益母草煎水作茶飲，對血瘀痛經有活血止痛作用

香花藥果引路 大埔上碗窯村尋找明朝青瓷足跡

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

樊仙宮位於大埔上碗窯村，是香港唯一生產青花瓷的民窯遺址，於1999年底被列為法定古蹟，並予以保育復修。現在樊仙宮也有展出一些當地的出土文物，讓市民對香港燒窯的歷史有更多了解。

自明朝開始，碗窯已經是生產青花瓷器的窯場。至清朝乾隆年間，陶瓷業興盛，窯場的業務繁多，除本地市場銷售外，亦有古物研究者推斷，產品甚至遠銷至東南亞地區。鑑於當時碗窯的陶瓷業甚具規模，經營者特意興建樊仙宮，恭請樊仙大師到來坐鎮，庇佑窯工，自此多為陶瓷業人士供奉。樊仙大師其實是指樊氏兄弟三人，是發明燒造陶瓷的祖師。

樊仙宮至今約有二百多年歷史。於1999年底，香港政府把樊仙宮列為法定古蹟，並於翌年由古物古蹟辦事處及建築署展開測量研究和復修工程，在各專家和碗窯鄉民的合作下，現在的樊仙宮已回復舊觀，重現昔日的風采。

我們在大埔墟鐵路站步行約20分鐘，沿途經過蓮頭塘村行至達運道，沿右側斜坡直上，便可到達樊仙宮。在樊仙宮外的圍欄上，長了很多植物，互相攀援纏繞，細看之下，其實是不同的植物呢。其中一種是紫葳科植物：

蒜香藤 (*Pseudocalymma alliaceum*)，原產於南美熱帶地區，其花、葉均有濃烈的大蒜香味，故名。然而藥效未詳。

夜香花 (*Telosma cordata*)，蘿藦科夜來香屬藤狀灌木。葉對生，薄膜質，葉片寬卵形至長圓狀卵形，先端短漸尖，基部心形，脈上具微毛，傘形狀聚傘花序腋生，花多數，花冠黃綠色，高腳碟狀，氣味清香，香氣於夜間更盛，但極少結果。藥用花、葉、果。味甘，性涼。有清肝明目去翳，拔毒生肌的作用，主治急、慢性結膜炎、角膜炎等出現的目赤腫痛，翳膜遮睛，癰瘡潰爛等。民間常用其花煮湯，或煎雞蛋食用，使菜餚更清香味美。

雞蛋果 (*Passiflora edulis*)，西番蓮科西番蓮屬多年生草質藤本。莖圓柱形，嫩莖可近四棱形，無毛。葉互生，紙質，色黃綠，掌狀三深裂，先端短漸尖，基部寬楔形或心形，葉邊緣具細鋸齒，聚傘花序腋生，色白，芳香，花瓣披針形。漿果卵形，果皮堅硬，成熟時紫色。藥用果實。味甘、酸，性平。能清肺潤燥，安神止痛，和血止痢，主治咳嗽、咽乾、聲嘶、大便秘結、失眠、痛經等。

落葵 (*Basella alba*)，落葵科落葵屬之一年生纏繞性草本。莖細長，綠色或淡紫色，葉互生，寬卵形至近圓形，葉尖急尖，葉基近心形，全緣。穗狀花序腋生，花淡紫或淡紅色，下部白色，連合成管狀。果暗紫，多汁液。藥用全株。味甘、淡，性涼，有清熱解毒、滑腸的功效，對於闌尾炎、便祕、關節腫痛、濕疹等有一定作用。有農家以落葵與豆腐一同入饌，美味之餘也有清熱通便之效。

在樊仙宮的外圍走一圈，我們看到一株很高的聖誕花！無錯，可不是「聖誕樹」啊。**聖誕花**，即「一品紅」 (*Euphorbia pulcherrima*)，其實是大戟科大戟屬之多年生灌木。莖直立，無毛。葉互生，葉片卵狀橢圓形至披針形，綠色，下面被柔毛，生於上部的葉較窄，通常全緣，開花時轉朱紅色。杯狀花序多數，頂生於紅葉叢中。結蒴果。藥用全株。味苦、澀，性涼，有毒。有調經止血、活血定痛的作用，主治月經過多、跌打腫痛、骨折、外傷出血等。在剛剛過去的聖誕節，商場裡常看到矮小的聖誕花，其實那是栽培品種而已，在戶外生長的聖誕花，其實也可以很高呢。

由於樊仙宮已被列為法定古蹟，受到政府的保育，為了好好培養下一代對歷史遺跡的愛護，碗窯展覽場館內詳細介紹了當時燒造陶瓷的工序，又有專為學童而設的工作紙，讓他們對陶瓷製造這門藝術更加了解。若假日在大埔遠足，不妨考慮來到這裡，感受這陶瓷藝術的文化氣息。



出土文物展覽

雞蛋果 (*Passiflora edulis*)一品紅 (*Euphorbia pulcherrima*)

益母草



草食療

益母草：對證是良藥 誤用成毒草

某市場上見有新鮮的益母草苗發售，不少家庭婦女喜購買回家滾湯作膳，益母草雞蛋湯，益母草杞子瘦肉湯等，味道清香更有活血化瘀的食療作用。民間驗方認為益母草能治療婦女痛經，但專家提醒，益母草雖說是女性經產病的重要藥物，但在使用益母草時要對證選用，切莫濫用。

益母草 為唇形科植物，原名茺蔚、坤草，以有益於婦人而得名，始載於《神農本草經》，全草入藥，其性味辛、苦、微寒，歸心包、肝、膀胱經，專入心肝血分，功專行血祛瘀，具有活血化瘀、調經利水、祛瘀生新、消腫止痛之功效。為婦科經產之聖藥，素有「血家聖藥」、「經產良藥」之稱。常用於女性月經不調、痛經、經閉、難產、產後瘀血腹痛、惡露不盡，以及跌打損傷、水腫、皮膚癩瘍和瘡瘍腫毒等症，此外，益母草還有美容的功效。

研究表明益母草有顯著增加子宮肌肉的收縮力和緊張性等作用。此外，益母草還能增加外周、冠狀動脈和心臟營養血流量、興奮呼吸中樞，有減慢心率、改善血液循環、利尿、抗凝血、降壓等作用。其臨床應用已不限於治療婦科疾病，還廣泛用於心腦血管疾病、周圍血管疾病、血液病、免疫系統疾病、結締組織疾病和呼吸系統疾病的治療。

中醫講究「辨證論治」，益母草只適用於瘀血阻

滯引起的月經不調、痛經、閉經、產後瘀阻腹痛等病證，瘀血的主要表現有月經有血塊、腹痛，舌上有瘀點瘀斑。而血虛或腎虛的患者用益母草，會傷其正氣，不但不能治病，反而可能加重症狀。

另外，因為益母草的有效成分對子宮有興奮作用，能收縮子宮，因此，孕期要忌用。目前市場上含益母草的劑型有很多，如益母草膏、益母草顆粒、益母草片等，各種藥品的有效成分各不相同，故患者應在醫生指導下，視具體藥品並參考病情變化而定。

益母草婦科驗方

- 1、益母草15克，水煎，婦女經前服用，治療月經不調、痛經。
- 2、益母草15克，防風15克，水煎，可治療子宮脫垂，脫肛。
- 3、益母草15克，車前子10克，開水沖泡代茶飲，治療婦女卵巢囊腫。
- 4、益母草15克，延胡索10克，雞蛋2枚，加水同煮，雞蛋熟後去殼再煮片刻，去藥渣，吃蛋飲湯。經前服，每天1次，連服5-7天。治療痛經。
- 5、益母草15克，赤芍10克，紅糖50克。水煎服。每天1次，連服數次。可治療閉經。
- 6、益母草15克，香附10克，雞蛋2枚，加水適量煮。蛋熟後去殼再煮片刻，去藥渣，吃蛋飲湯。每天1次，連服4-5天。可治療功能性子宮出血。
- 7、益母草15克，黑木耳10克，紅糖10克，水煎服。每天1劑，每日2次，連服5-7天。可治療惡露不絕。



益母草杞子瘦肉湯

為唇形科一年生或二年生草本植物益母草 (*Leonurus heterophyllus Sweet*) 的地上部分。全國各地均產。通常在夏季莖葉茂盛，花未開或初開時採割，切段，曬乾。生用或熬膏用。

【性味歸經】 辛苦，寒涼。《本草》：味微苦、微辛。微寒，性滑。入心包、肝經。

【功效】 活血調經，利水消腫。

【主治】

1、用於血滯經閉、痛經、經行不暢、產後瘀滯腹痛、惡露不盡等。本品苦泄辛散，主入血分，善於活血祛瘀調經，為婦科經產要藥，故有益母之名。可單用熬膏服，如益母草流浸膏，益母草膏。亦常配當歸、川芎、赤芍等，以加強活血調經之功，如《集驗良方》益母丸。近代以本品配馬齒莧治婦科產後出血有較好療效。

2、用於水腫，小便不利。本品有利尿消腫之功。又因其具有活血化瘀作用，對水瘀互阻的水腫尤為適宜。可單用，亦可與白茅根、澤蘭等同用。近代用治腎炎有效。

3、此外，本品又可用於跌打損傷、瘀血腫毒、皮膚癩瘍等，有清熱解毒消腫之功。

【用法用量】 煎服10-30g，或熬膏，入丸劑。外用適量搗敷或煎水外洗。

【注意禁忌】 孕婦忌服。血虛無瘀者慎用。

復修後的樊仙宮，莊嚴古雅

圖文：吳黃