



周三【養生篇】

走進芳草地

假煙葉
(*Solanum verbascofolium*)

下次刊出：三月十九日

細味香江漁村風情

塔門 海岸特色中藥植物

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

塔門是個擺脫了城市煩囉俗氣的離岸島嶼。乘船抵達碼頭，在船隻泊岸的圍欄附近，有鄉民在曬蝦乾及其他海味，沿海邊一帶也有不少酒家，為城市人一洗紛亂的都市煙塵，全情投入漁村簡約純樸的氛圍。沿碼頭唯一的小路一直走，經過酒家後不遠處，便來到了天后廟。天后廟約建於明末清初，多年來亦有修葺擴建，故至今仍氣勢巍峨，居高臨下，庇護着塔門；每逢天后誕，漁民都拾級而上，上香供奉，祈求一年風調雨順，閏家平安。

露兜簕

(*Pandanus tectorius*)

離開天后廟，可繼續前行，遠觀位於弓背灣附近石灘的名勝風景：呂字疊石。顧名思義，就是兩塊大石上下疊起，酷似一個「呂」字。它不僅是塔門的地標之一，更與塔門的得名有關呢。由於兩塊大石疊起後，高約6米，聳立如塔，而「塔」下有一穿洞，好像一扇門，遂稱「塔門」。這裡還有其他值得欣賞的名勝，如龍頸筋、塔門洞等。

細味塔門漁村風情，一切都簡單、自然。放之於生活，城市人的衣食住行等基本需要早已滿足，苦苦追求奢華的身外之物只會徒添煩惱；何不放下執著，欣然接受大自然送給我們的瑰寶？新的一年，祝願各位讀者心靈富足，喜樂平安！

塔門臨海，土壤特別適宜栽種一些耐濕的海邊植物。我們迎着海風，與浪濤聲結伴環島走一圈，看到了一些海岸旁的特色植物：露兜簕。李甯漢醫師隨即憶起某年曾與故人胡秀英教授一同在塔門考察，並在露兜叢留影。今重遊故地，別有一番感受！

露兜簕 (*Pandanus tectorius*) 露兜樹科露兜樹屬多年生有刺灌木，常高約2米。幹多分枝，有氣根。葉長條形，可達1.5米，革質，叢生於枝頂，葉邊及下部中脈有銳刺，花簇生，結頭狀聚花果，外觀有點像菠蘿，因此又有假菠蘿的別稱。藥用根、果及果核，味甘、淡，性涼，能發汗解表，清熱解毒，利尿，其根主治感冒發熱，尿路感染，肝炎，肝硬化等，其果對痢疾，咳嗽有幫助，果核緩解睾丸炎，痔瘡等。

在塔門的一些小村落旁邊，也長有一些富有藥性的植物。

假煙葉 (*Solanum verbascofolium*) 茄科灌木至小喬木，其葉片揉碎後散發着濃烈辛辣似煙葉的味道，故得名。全株被灰白色粉狀毛，葉常互生，大而厚，通常長10–19厘米，全緣或略波狀，葉背蒼白色，密被柔毛，葉柄粗壯，花多色白，複聚傘花序，頂生或腋生，花萼鐘狀，結漿果球形，黃褐色。藥用根、葉，味苦、辛，性微溫，有小毒，能解毒，止痛，並有收斂作用，常用於胃腹痛，跌打骨折損傷等，葉常外用，治療癰癧腫毒，皮膚潰瘍。本品有毒性，中毒可見口、咽、食道及胃部燒灼感，甚至可引起呼吸衰竭。

望江南 (*Cassia occidentalis*)，豆科決明屬灌木或半灌木，葉互生，雙數羽狀複葉，小葉對生，卵形或卵狀披針形，花序頂生或腋生，花少色黃，莢果條形，扁平，內含種子多數。藥用種子、莢、葉。味甘、苦，性平，有小毒。種子有清肝明目，健胃潤腸的功效，能改善高血壓頭痛，目赤腫痛，及緩緩習慣性便祕；其莢及葉有解毒作用，可以鮮品搗敷蛇蟲咬傷患處。

塔門，英文名為草洲 (Grass–Island)

位於赤門海峽吐露港之北，黃石碼頭對開海面的小島。因四面環海，其景點均集中在無敵海景和岩石，景觀一流，空氣清新夠寧靜，吸引到不少青年紮營露宿。附近一帶都是青翠山脈，可遠望蚺蛇尖、高流灣，入夜後在宿營大草地看星空是一大樂事。

由馬料水碼頭乘街渡一小時航程即可抵達。

從馬料水開出：0830、1500，假期加開1225；

塔門回航：1110、1730，假日加開1345。

平日票價：18元，星期六、星期日及公眾假期：28元。

或可由西貢乘九巴至黃石碼頭，再轉乘每小時一班的街渡前往。票價：9.5元。

● ● ● ● ●

交通指南



塔門海岸旁的呂字疊石

望江南
(*Cassia occidentalis*)