

# 桃李爭春

## Woodside 紅磚屋

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

紅磚屋外的草披地，學童正在進行小組活動教學

走進芳草地

下次刊出：五月二十一日

童話的國度裡，少不了一座由紅磚牆築成的城堡，那兒有小鳥在歌唱、動物在嬉戲，美好溫馨的故事即將展開……現實中，竟然也有一座紅磚堡壘悄悄坐落在鰂魚涌柏架山道的斜坡上！



桃 (*Prunus persica*)



李 (*Prunus salicina*)

鰂魚涌市政大廈旁邊的「柏架山道自然徑」路牌



計劃行程須知

怎樣前往？

鰂魚涌港鐵站A出口，轉右沿英皇道步行至鰂魚涌市政大廈，再右轉入柏架山道自然徑，斜坡走約15分鐘，留意在路旁右側有一分叉路口，由此轉入再前行不遠，在樹蔭中，一座古老的紅磚屋即活現眼前！

紅磚屋開放時間：9：30AM-4：30PM  
屋外花園開放時間：6：00AM-6：00PM  
逢周二休館  
(開放時間或有更改，計劃行程前建議先向有關部門查詢。)

這座古雅別致的建築物，名號恰如其分：林邊屋 (Woodside)，或者就是因為它坐落在叢林山邊而得名吧。由於它的特色紅磚牆，故又有「紅屋」或「紅磚屋」的別稱。這裡洋溢着英式風情，樓高兩層，另有地庫。屋外有一片青翠的草地，又種植了各式各樣的樹木，不同的季節會盛開不同的花卉，春夏木棉、杜鵑爭艷，秋冬茶花、梅花絕色……陣陣花香撲鼻，昆蟲鳥語嘰嘰，加點想像力，這兒也許就是白雪公主逃離皇宮後隱居的森林小屋！

香港二級歷史建築

童話其實只是一個美好的幻想世界罷了。有關紅磚屋確切的歷史，始建於1922年，原為太古糖廠的高級職員宿舍。1976年轉為政府物業後，曾於上世紀80年代中期由國際文化事業協會租用，至1998年獲古物諮詢委員會列為香港二級歷史建築。現在，紅磚屋由漁農自然護理署管理，並活化為公眾教育的場地，取名為「林邊生物多樣性自然教育中心」，推動環境保護和自然生態保育。

自此，紅磚屋便肩負起教育市民大眾的使命，公眾人士可免費參觀。展覽廊內介紹了不少香港珍貴的自然資源和生物多樣性，除導賞服務外，也有專為學童而設的環保教育工作坊，自幼培育小孩子對環境保育的意識，成為不同學習階段小孩子親親大自然的好機會。相信只要是重視子女多元發展的家長，都會嚮往這個寓學習於戶外親子遊樂的嶄新體驗。

桃仁祛瘀 李子消積

花園裡悉心種植了不少植物，不知道是有人栽花還是無心插柳，園子裡既有桃，也有李。桃李在古代中國文化中常指學生，如「桃李滿天下」，是稱讚為師者提拔了眾多優秀的人才。紅磚屋對生態和環境保育上的知識傳承孜孜不倦，門前的桃樹、李樹就是最好的見證。桃、李同為薔薇科植物，果實均可食用，亦具藥效，故它們不但在中國文化上有優越的涵意，在植物學和中藥學層面，也是十分調體治病的常用藥物。

桃 (*Prunus persica*)，

為落葉小喬木，小枝綠色或半邊紅褐色，葉互生，邊緣具細鋸齒，葉片披針形，兩面無毛。花色粉紅，常單生，花瓣倒卵形。核果近球形，表面有短絨毛。藥用種子，即「桃仁」，味苦、甘，性平，功能活血祛瘀，潤腸通便，止咳平喘，可用於經閉痛經，癥瘕痞塊，肺癰腸癰，跌撲損傷，腸燥便秘，咳嗽氣喘等。孕婦慎服。

李 (*Prunus salicina*)，

亦為喬木，樹皮灰褐色，粗糙，小枝紫褐色，無毛，有光澤。葉互生，葉片長方倒卵形或橢圓倒卵形，先端漸尖，基部楔形，邊緣有細密鋸齒。花兩性，色白。核果球形或卵球形，色綠、黃或帶紫紅，有光澤，被蠟粉。藥用果實。味甘、酸，性平，具有清熱，生津，消積的作用，常用於虛勞骨蒸，消渴，食積等。

走進童話世界，紅磚牆外未見護城河，只聞春風拂起，桃李滿園。香港這塊多元生態的瑰寶，必須依靠一代接一代人努力維護。但願環境保育的工作，也會像童話故事一樣，縱然荊棘滿途，最終也會有著美好的結局，這樣，下一代，及再下一代的香港人，才能像所有童話故事的主角般，「幸福美滿的一直生活下去」。



假連翹 (*Duranta repens*)

在花園的另一邊，雖然沒有植物名牌標示，但耀眼的黃色、白色在綠葉叢中綻放，吸引著我們的視線。如果紅磚屋是白雪公主的森林小屋，那麼這些鮮艷奪目的花卉應該就是公主不小心留下來的飾物了。

金銀花 (*Lonicera japonica*)，

忍冬科多年生半常綠纏繞木質藤本，莖中空，多分枝。葉對生，紙質，葉片卵形、長圓狀卵形或卵狀披針形，先端短尖，基部圓形或近心形，全緣。花成對腋生，苞片葉狀，花初開時色白，2-3天後轉成黃色，因而得名「金銀花」。莖、葉、花密被短柔毛。漿果球形，成熟時藍黑色，有光澤。藥用花蕾。味甘，性寒，功能清熱解毒，主治溫病發熱，熱毒血痢，癰腫疔瘡，喉痹等。

假連翹 (*Duranta repens*)，

馬鞭草科灌木，枝條下垂，葉常對生，葉片紙質，卵狀橢圓形、倒卵形或卵狀披針形，基部楔形，葉緣中部以上有鋸齒，先端短尖，有柔毛。總狀花序頂生或腋生，常排成圓錐狀，花冠藍色或淡藍紫色，內外均有毛，核果球形，熟時黃橙色，有光澤。藥用葉和果實。味甘、微辛，性溫，有小毒，能活血止痛，亦有截癰的功效，可針對瘧疾、跌打傷痛等。

金銀花 (*Lonicera japonica*)



# 魚腥草清肺熱解瘡毒

傳說魚腥草為觀音菩薩所傳。唐三藏西天取經之時，觀音池中的金魚下凡成精，後被觀音菩薩顯現出魚籃之像收服。觀音因其在通天河吃了許多童男童女，造孽深重，憐人間疾苦，故而將功德池中的水草種子撒播人間，種出藥草（魚腥草）用來治病救人，普度萬方。

魚腥草是營養成分極高的藥草，雖然略帶魚腥臭味讓它聞起來氣味有些特殊，但煮成藥茶或煮湯後，腥味即除掉。魚腥草具抗菌、利尿、消腫、清熱解毒等作用，可以改善傷風、便秘、濕疹、痲疹，能預防高血壓、動脈硬化及尿道炎。常飲用魚腥草茶，能增強免疫力、預防感冒。除此之外，還可以將其汁液稀釋噴灑在盆栽蔬果上，能預防蟲害，具驅蟲作用。

中國人都當魚腥草為平安藥，疫症時更將之作為解毒抗疫之大將軍。近年發生的沙士、禽流感因病毒基因極速複製，繁殖極快，引起人體之防疫系統細胞也急劇動員反應，令正常細胞死亡，器官衰竭。西藥殺滅新病毒力度不足，內地中醫用魚腥草、甘草、大青葉、板藍根組成的中藥複方在這方面有奇效。如當時流行的流感溫熱疫病驗方：魚腥草五錢、板藍根五錢、大青葉四錢、黃芩四錢、黃連四錢、連翹四錢、金銀花四錢、牛蒡子四錢、荊芥三錢、升麻二錢、柴胡三錢、桔梗三錢、玄參三錢、防風三錢、甘草四錢。在疫症時期，成為最佳的防疫驗方。

魚腥草一藥多用，價格便宜，日本大量進口中國新鮮之魚腥草（日本稱為葎菜），作為老人防高血壓、防腹瀉、便秘之藥膳。更年期高血壓，眩暈

、頭痛、失眠，可用魚腥草作茶葉沖服，連服五十天為一個療程，效果很好。

選購新鮮魚腥草，以葉片茂盛、顏色翠綠、魚腥氣濃者為佳。若是挑選乾燥魚腥草，則以無雜質、乾燥無潮濕者佳。

新鮮魚腥草以塑膠袋包裹，置於冷藏庫中存放；乾品則以密封容器包裝好，置於陰涼處存放。若自己栽種，在種植的當年或第二年的夏、秋季，就可採收全草，洗淨後曬乾，切細保存備用。

體質虛寒者盡量不要服用。此外，因本品含有揮發油，故不宜久煎。

魚腥草食用方法

魚腥草可作野菜蔬食，煮過就沒有腥味。雲南、貴州和鄂西的人稱其為「折耳根」，認為它清熱去火，把它當作吃飯時的重要配料，主要食其根莖。方法是洗乾淨後切小段，拌醬油、辣醬、蔥、鹽、香油做涼菜。廣東人則多用魚腥草作蔬菜白灼食；也用來滾或煲湯，配瘦肉、豬肺、雞肉皆可。在四川，也叫豬鼻拱，除了利用根莖做涼拌菜或炒菜之外，還將葉子當做蔬菜。在越南、老撾，葉子是很重要的作料。日本少數農村家庭也偶爾摘葉子做油炸菜的一種材料。

魚腥草具有抗菌，利尿，消腫

，清熱解毒等功效，對濕疹急性發作，皮膚癢濕潮紅，紅腫，水泡，丘疹融合或聚集成雲片狀，嚴重者甚至糜爛，滲出水液，劇癢。可以用鮮魚腥草，生薏米煲水代茶飲，連服數天見效。

用料：鮮魚腥草2兩（乾品5錢），生薏米2兩，冰糖適量。

做法：鮮魚腥草洗淨；生薏米先用5碗水煮1小時，最後加入魚腥草煮10分鐘，調入冰糖煮溶即可供飲。

可購本地山草藥檔售賣的連枝帶葉魚腥草作用料，此湯對尿道炎患者亦非常適合，寒底人士慎用。



魚腥草茶

魚腥草花和葉



用醬料拌食的新鮮魚腥草

本草食療

文：吳興 圖：文基

魚腥草	
別名	折耳根、葎菜、側耳根、臭根草、臭靈丹。
性味	性微寒，味苦。
歸經	歸肺經、膀胱、大腸經。
功能	清熱解毒；排膿消癰；利尿通淋。
主治	肺癰吐膿；痰熱咳嗽；喉蛾；熱痢；癰腫瘡毒；熱淋。
用法與用量	內服——煎湯，15-25g，不宜久煎；或鮮品搗汁，用量加倍。 外用——適量，搗敷或煎湯熏洗。
藥材基源	為三白草科多年生草本植物葎菜的乾燥水上部分。
生態環境	生長於溝邊、溪邊及潮濕的疏林下。
資源分布	中國長江流域以南各省。
採收和儲藏	夏季莖葉茂盛花穗多時採收，洗淨，陰乾用或鮮用。
禁忌	
1、虛寒體質及陰性外瘍忌服。 2、《名醫別錄》：多食令人氣喘。 3、孟詵：久食之，發虛弱，損陽氣，消精髓。	

盆栽魚腥草

魚腥草香皂