

中華醫藥

逢週一、週三、週五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

週三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：六月十八日



豬籠草 (Nepenthes mirabilis)

今年春夏交替，滂沱大雨利那來，使人十分狼狽！在不穩定的天氣下，我們選擇了屯門的一段山路作為初夏的探險路線，刻意避免走入樹林深澗，以防山洪突發。幸好，旅程當天，陽光普照，我們精神抖擻地出發，一掃近日陰雨天的霉氣。

這裡樹蔭較少，我們在充沛的日光下走過香港西北的荒涼大地。烈日煎熬，我們沿斜坡一直往上行不久，只見一個「危險勿近」警告牌，瞬間提高警覺，步步為營！原來繼續前行，便是懸崖峭壁！這裡樹木群稀少，缺乏了植被的保護，加上長年累月的風化和侵蝕，逐漸形成像荒漠一樣的地貌。寸草不生，眼下光禿禿的山麓，盡是紅棕色，山坡陡峭險峻，故此這裡又有「小峽谷」之稱。這裡路面凹凸不平，碎石多，繞過「小峽谷」時應提防摔倒。

走過驚險的峽谷後，我們沿途看到幾種藥用植物，為前往下白泥的路上更添充實——



馬尾松 (Pinus massoniana)

下白泥小峽谷

行程規劃

從屯門門景邨出發，穿過街市和商場，再繞過良俊樓後面，可見一寬闊斜路，這裡為行程的起點。沿途山路泥沙鬆散，中段會經過壯觀的峽谷，小心為上。抵步終點站下白泥，全程約2.5至3小時。這段路程雖短，但缺乏林蔭，夏季烈日當空，走起來還是頗吃力的。因此建議下午3時以後才出發，一來可避過中午的悶熱逼人，另一方又可趕上日落斜陽美景，一舉兩得。但須注意，這段路途中途沒有補給點，因此記緊帶備足夠糧食或藥物，以免中暑。

旅程結束後，浪漫的唯美主義者或會喜歡在下白泥多留一段時間，不過我們下山後，還是認為在流浮山飽吃一頓海鮮較為滿足！

刺桐 (Erythrina variegata)

紫紅色，單生或2-4個聚生於新枝頂端。球果卵圓形或圓錐狀卵形，有短梗，下垂，熟時栗褐色。種子長卵圓形，有翅。其花、花粉、瘤狀節均可入藥。藥性甘溫，松花有祛風，益氣，收濕，止血的功效，可治頭痛眩暈，泄瀉下痢、濕疹濕瘡及創傷出血等；松花的花粉可外用，亦能止血，斂瘡；瘤狀節氣味較辛酸，故能祛風通絡止痛，對風寒濕痹，筋骨痠急等有幫助。

豬籠草 (Nepenthes mirabilis)，有筒狀食蟲囊，是一種食蟲草本，在香港是受保護植物。葉互生，葉柄半抱莖，葉片橢圓狀長圓形，葉背沿中脈被柔毛，側脈近平行，有捲鬚。花色紅或紫紅，總狀花序，被長柔毛。蒴果成熟後開裂為4瓣果，萼片宿存。種子絲狀。以莖、葉入藥。味甘、淡，性涼，有潤肺止咳，清熱利濕，排石，解毒消腫等功效，能改善肺燥引起的咳嗽，咯血，又或是黃疸，尿路結石等。

月前，我們到新西蘭旅行，曾在植物園裡看到五、六種各式各樣形態優美可愛的豬籠草，遊客感興趣多駐足觀賞。

抵達下白泥，那裡是觀賞日落的好地方，不少攝影發燒友都會趁黃昏時，用鏡頭捕捉那依著海岸邊際、發出金色珠光的斜陽。沒多久，斜陽的餘暉驟變成豐盛柔和的七彩晚霞，渲染著昏藍的天空。浪濤輕柔地推向沙灘，和著微風，在日落前奏起悠揚的謝幕曲。倒影裡的天空還閃起了一片醉人的鱗光，像是星星都掉進水面。黃昏至入黑前，天象幻變，令這裡加倍引人入勝。

或者，待夜幕低垂後，這裡會變成巴金在仲夏庭院涼涼時仰望到的漫天繁星。巴金愛星空，在星的懷抱中微笑、沉睡。讓我們也暫時擱下心頭的繁瑣公務，為明天的努力充電！

馬尾松 (Pinus massoniana)，屬松科喬木，樹皮紅褐色，下部灰褐色，呈不規則長塊狀裂。小枝常輪生，淡黃褐色。冬芽卵狀圓柱形，褐色，先端尖。葉針狀細長，柔軟，葉緣有細鋸齒，葉鞘宿存，色灰黑。雄球花淡紅褐色，圓柱形，彎垂，聚生於新枝下部苞腋，穗狀。雌球花淡

刺桐 (Erythrina variegata)

離開小峽谷，沿路急下坡，希望趕及欣賞下白泥的夕陽美景。深呼吸鄉郊的氣息，卻竟變成陣陣酸腐惡臭！原來一大片披著綠色膠布的堆填區就在對面的山坡，嚴重破壞了欣賞自然環境的興致……

香港是我家，我們真的願意以美麗的花園作為垃圾房嗎？每天的生活都會產生不少廢物，而廢物處理置長久以來都是繁榮社會極具爭議的議題。其實，當垃圾已經產生，再討論怎樣處理，只是個消極和被動的做法。我們應該好好反思現行的生活習慣，從源頭入手，實踐減廢，減少產生廢物、支持重用及循環再造，不但可舒緩廢物處理在香港經濟和環境上帶來的沉重代價和壓力，亦可節省地球資源，為下一代的可持續發展盡一分力。

後花園變垃圾房？

香花菜 (薄荷種類)

薄荷茶

薄荷雞蛋湯

薄荷綠豆粥

炎夏薄荷食療

薄荷，味辛，性涼，喜濕，多生長在靠近水域的陰涼處。每到盛夏時分，鄉郊的河道溝渠邊長出許多野生薄荷，零星地散落在雜草之間。薄荷葉洗淨放入杯中，再加入適量的蜂蜜或是白砂糖，沸水沖泡，待冷飲用，口齒留香，心清神怡。

炎夏夏日煮上一鍋的薄荷粥也是合時清涼食療。把淘洗乾淨的綠豆和米煮成粥，以冰糖調味，再放入鮮薄荷葉，猛火滾出香味即可。豆香、米香夾雜著薄荷的清香，甜而不膩，涼入心脾。

用薄荷葉與雞蛋滾湯，薄荷顏色碧綠如玉，再加上雞蛋黃白相間的點綴，讓人垂涎欲滴，啜之解暑祛熱。

此外，薄荷芳香辟穢，還可用治夏令感受暑濕穢濁之氣，所致痧脹、腹痛、吐瀉等證，常配藿香、佩蘭、白扁豆等同用。

除了內服，可以將薄荷外用，用於夏季痱子、蚊蟲叮咬、癢癢等，用後清涼舒適。薄荷還常被用於茶館、糕點和飲料製作，為食療常用之品。近代選用鮮薄荷莖蒸餾而得之芳香油，處方多稱「薄荷冰」或「薄荷霜」，功用與薄荷近似。

薄荷小驗方

1 治蜂叮腫脹：薄荷鮮葉貼患處，立即見效。

2 化痰利咽：乾薄荷葉搗碎末，拌以白砂糖，煉蜜丸，如芡實大，每日三次，每次一丸。

3 治感冒風熱：薄荷、金銀花、連翹各10克，荊芥3克，水煎服。

4 治麻疹初期：薄荷、牛蒡子各10克，蟬蛻3克，荊芥5克，水煎服。

5 治咽喉腫痛：薄荷、生甘草、桔梗各3克，僵蠶9克，荊芥5克，水煎服。

使用禁忌

1 陰虛血燥，肝陽偏亢，表虛汗多者忌服。

2 《藥性論》：新病人勿食，令人虛汗不止。

3 《本經逢原》：多服久服，令人虛冷；陰虛發熱，咳嗽自汗者勿服。

4 《本草從新》：辛香伐氣，多服損肺傷心，虛者遠之。

薄荷豆腐湯

鮮薄荷涼拌豆腐

薄荷小盆栽

本草食療

食譜製作及圖片：文基