



周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：七月十六日

中草藥自然教育中心

西貢蕉坑賞荷蓮

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

西貢獅子會自然教育中心位於西貢的南部，佔地約16公頃，原址是政府農場，1987年政府將它劃為「蕉坑特別地區」，並獲得國際獅子會基金的捐助，最終在1991年建成開幕。至今廿多年來，這裡一直是香港保育多元生態的基地，也是閒暇親子樂聚的自然教育展覽場所。本文作者李甯漢教授在80年代後期應邀協助建立中心內設的中草藥園，見證其多年成長並不斷增補品種，為延續中草藥的知識傳承。

1987年李甯漢教授應香港動植物公園的邀請，創建全港第一個中草藥園，同時亦協助當時的漁農處在西貢一幅綜合自然教育用地（即現時的「獅子會自然教育中心」）建立另一個藥園。隨着中醫藥在香港愈趨普及，不少有志推動中醫藥的團體組織都不甘後人，紛紛建設中草藥園，以自身的社會影響力進一步帶動中醫藥的發展。

漁護署轄下的西貢獅子會自然教育中心內設立了農圃和小型耕地，種植了一些豆類、瓜類和水生作物；不遠處更有一個小型的蔬果市集，售賣新鮮的有機農產品，一派鄉土田園的純樸風味。中心細緻地把植物分門別類，有專門種植馬錢子、羊角藤、斷腸草等有毒植物的「毒之角」，又有氣味獨特而清幽的檸檬、月季花、茉莉花等合組「芳香園」，當然少不了以植物科屬歸類的園區，例如「薑之角」，展出各種薑科植物，裡面的艷山薑更剛剛開花，成為我們鏡頭的主角。

這裏的中草藥園創立至今廿多年，經過工作人員努力不懈進行擴建修葺和增補品種，使它成為老少咸宜的植物研習好去處。藥園內亦按植物的藥性功能分區展覽，如解表類、祛風寒濕類、清熱解毒類等等，而每一種植物均有名牌清楚標示其入藥部分、性味和功能。這兒就像是一部活生生的中藥圖書！

中草藥園側有一個荷塘。未到荷塘，「蟬蟬」、「蟬蟬」的青蛙叫聲已不絕於耳，看來小青蛙們正期待着仲夏的光臨。細看荷塘內的石頭、

葉上都有牠們的蹤跡！可惜，在我們到訪當天，荷花仍只是害羞的含苞待放。相信6月中旬以後，如手掌般大、粉紅色的花蕾定必飄散出淡淡荷香，瀰漫着橋頭，為這雅緻的荷塘增添一份脫俗的清幽。

至於在荷塘上落落大方的荷葉，正是仲夏處暑的解暑妙品。

荷 (*Nelumbo Nucifera*) 為蓮科多年生草本，其葉味苦、性平，藥性清熱解暑，升發清陽。暑天感到身熱、煩渴，又或是胃腸不適，腹痛瀉下，都可配合本品消暑養生。如果仲夏熱盛，加上飲食不節，引發腸道濕熱困阻，出現便血的話，也可用荷葉涼血止血。近年來，辦公室女性都通曉的瘦身錦囊中，就有指以荷葉泡水飲用，以消脂美體。其實，荷葉「服之令人瘦」，功效早記載於《本草綱目》。

中草藥園前方，有一個清澈的小水池。圓形、革質的葉片平臥於水面上，隨着微風拂起的漣漪輕柔的盪漾。它是睡蓮，為睡蓮科睡蓮屬水生植物，栽培品種複雜。睡蓮外形與生長環境均與荷花相似，但荷花的花、葉均挺拔於水面，表現出周敦頤《愛蓮說》裡「出淤泥而不染」的高尚情操。

之後，我們造訪一個戶外的園區，這裡展覽的都是在香港被首次發現的植物，其中，正在開花的香港大沙葉最吸引我們——其實，它的花並不算艷麗，可是卻擁有蝴蝶最愛的氣味，因此在



▲西貢獅子會自然教育中心。內設遊客中心，提供參觀有用資料及實用的戶外郊遊小貼士



◀中草藥園一角



◀藥園開放日，參觀過中草藥園的小孩愉快地帶着草藥知識回家去



▶薑山薑花香傳送

樹的附近，都是飛舞的蝴蝶！

香港大沙葉 (*Pavetta hongkongensis*)，

是受保護植物，為茜草科大沙葉屬灌木。葉對生，具柄，葉片薄紙質，矩圓形，在陽光下可到葉片有多數點狀陰影，為本品的特徵。花色白，密生於枝頂，花冠長，花柱外伸。核果小，球形，色黑。全草入藥。味苦，性寒，能清熱解暑，活血祛瘀，對於中暑，或感冒發熱等都是良藥呢。

籌建和保育一個優質的藥園，需要領導者具備堅毅的使命感，以及前線員工對草木的悉心照料，還要配合市民大眾對藥用植物的愛護，這一切都是根源于人們對草藥的熱愛。只要你對草藥或野外生態有興趣，我們相信，你也會喜歡這個地方。

▼香港大沙葉特別吸引蝴蝶

搜尋草藥，一舉兩得

「創業難，守業更難」，這句商界的至理名言在藥園的建立和保育工作上依然能派上用場。建立藥園背後龐大的資料搜集、藥園環境評估等過程固然艱巨，而在藥園建成後，也少不得工作人員的悉心照料，方能保持植物的繁茂生長。要增強藥園的可持續性和觀賞性，更須每隔一段時間增補草藥品種，才能使中草藥園歷久彌新。

春夏交替，今年的3月至5月，我們再度奔走於郊野林木之間，筆者與《香港中草藥大全》編輯委員會及各大中草藥園的工作者在酷熱、霧濕、暴雨等的天氣下四出搜羅在山野間生長的藥用植物，為漁護署西貢獅子會自然教育中心、香港動植物公園、香港中文大學、東華三院，以及香港醫學博物館等各大團體的中草藥園增補草藥品種。在增添草藥之餘，我們每當遇上盛放的花卉，或是繁茂的果實，都毫不遺漏的收入鏡頭之下，為即將於本年7月出版的《香港中草藥大全》選上最精彩的草藥圖片，最後定稿，大、小彩圖共1422幅，成為一部力臻完美的參考書籍。

行程規劃

鑽石山港鐵站轉乘92或96R巴士，或在小西灣乘搭698R，又或在港鐵將軍澳站轉乘792M巴士，在北港站下車即可抵達。

中心範圍很大，特色景點多，在這裡享受悠閒的下午十分寫意。累了餓了，沒有準備食物也不怕，可到「聰鳴茶座」品嘗小食，稍作歇息，整頓行裝。

西貢獅子會自然教育中心逢周二、及農曆大年初一、二休息。開放時間為上午九時半至下午五時，而室內設施會於四時半關閉。



◀率先綻放的荷花

祛熱解暑 升發清陽 荷葉食療

荷葉不但具有觀賞價值，還具有很高的保健藥用價值，可惜的是人們常偏愛荷花而對樸實的荷葉重視不夠。中醫認為，荷葉具有清暑利濕、止血，治暑濕泄瀉、眩暈、浮腫等作用，以荷葉作食療，讓你過一個健康清涼的夏日。

不少人喜愛荷葉茶，因為它天然、消脂、排毒、輕身。

久居煩囂城市，飲食油膩、久坐氣血不通，身體臃腫，腰腹鼓脹等都市病，喝多了傷胃的咖啡濃茶、甜膩的調味汽水，品嘗天然的荷葉茶，能調節腸道，排出因為進食太多毒素含量多的食物造成的毒素積累，讓身輕、腹瘦、氣爽，膚色好。

瘦身佳物：減脂排瘀

秦漢時代，先民就將荷花、荷葉做成茶作為滋補藥用，《本草綱目》中記載說荷葉、荷花、蓮子、蓮衣、蓮房、蓮鬚、蓮子心、荷葉、荷梗、藕節等均可藥用。其中荷葉能活血止血、去濕消風、清心涼血、解暑。

荷葉飯是嶺南馳名美食，「飯包荷葉比花香」。夏令荷葉裏以鮮蓮子或鴨肉蒸飯，清香美味，更有祛暑除煩、養心健胃的食療功效。

食療附方

清暑荷葉飲：荷葉15g，金銀花10g，竹葉心6g。沸水浸泡，代茶飲。本方荷葉清熱祛暑，金銀花、竹葉心清熱除煩。用於暑熱煩渴。

荷葉飯：荷葉15g，陳皮6g，粳米150g。用粳米加水煮飯，待米近熟時，在飯上放荷葉、陳皮，蒸至飯熟。本方用粳米益脾養胃，荷葉開胃升津，陳皮健胃理氣。用於脾胃不和，少食腹瀉。

生地荷葉飲：生地30g，荷葉半張。生地煎水取汁，荷葉搗爛絞汁或煎水取汁，兩汁混合飲用。用於血熱吐血、衄血、便血等。

中醫臨床：健脾利濕

夏秋季節腹瀉，由於感受暑濕或飲食不潔而致嘔吐、腹瀉，瀉下急迫、勢如水注，糞色黃而臭穢難聞等，可用荷葉清暑利濕、補助脾胃、瀉腸止瀉——荷葉洗淨，置鍋內炒成炭，放涼研成細末，取10至15克用白糖沖服，日服3次，數日即愈。

用荷葉清熱解暑，宜生用，散瘀止血宜炒炭用。新鮮荷葉善清夏季之暑邪，臨床常與鮮藿香、鮮佩蘭、西瓜翠衣等配伍應用。

荷葉既能清熱解暑，又能升發脾陽，針對暑熱泄瀉，可配合扁豆、綠豆、薏米等煲湯當食療。對脾虛氣陷，大便泄瀉者，也可加入補脾胃藥材同用。

荷葉入饌取其清香，增味解膩的作用。常用作煲湯，泡茶，煮粥、飯或包菜餡，如荷葉蒸雞、荷葉蒸肉或包米作荷葉飯等。



荷葉老黃瓜綠豆薏米湯



荷葉 (《食療本草》)

別名：蓮、蓮
功效：清熱解暑；升發清陽；散瘀止血。
主治：暑熱煩渴，頭痛眩暈，水腫，食少腹脹，瀉痢，白帶，脫肛，吐血，衄血，咯血，便血，崩漏，產後惡露不淨，損傷瘀血。

藥性：平涼
藥味：苦辛微澀
歸經：胃經、脾經、肝經
毒性：無毒
畏：桐油、茯苓、白銀
體瘦氣血虛弱者慎服。

本草食療

食譜製作及圖片：文基