

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：八月二十日

寶雲道探藥 觀「活水」

姻緣石「朝聖」

灣仔峽道與寶雲道交界的分叉路。沿着寶雲道，由西至東，都是緩跑的熱門路線。

▲傳說有助締結良緣的姻緣石

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

運動是健康生活的一個重要元素，可是香港市民普遍運動量不足，增加患上慢性疾病的風險。然而，對不少繁忙的都市人而言，在香港這個彈丸之地，做運動的最大障礙就是時間和地點。位於灣仔寶雲道的健步行徑毗鄰司徒拔道，交通往返方便，是忙碌上班族的健康之選。

康樂及文化事務署在灣仔寶雲道設立了一段健步行徑，全長3930米，中段連接灣仔峽道及皇后大道東，末段則靠近司徒拔道。這是一條平坦的晨運徑，周末周日，不少人選擇在這裡緩步跑。我們經由灣仔峽道下行，到寶雲道，在分叉路旁的「灣坊亭」整理行裝後，便要選擇是向東走還是向西走。向西面前行會是寶雲道花園，那裡有一小瀑布，名「活水」，規模雖小，但水流仍是澎湃有力的，使人感到源源不絕的生命動力！如果想到著名的姻緣石「朝聖」的話，那就必須折返，步行至灣仔峽道與寶雲道交界、經過寶雲道公園後再繼續向東行，轉上右側樓梯即可。

運動可改善身體的氣血循環，從而減低患上肥胖或其他心臟血管疾病的風險，對健康有莫大裨益。而寶雲道健步行徑更是老少咸宜，適婚男女可到來求一段天賜良緣，扶老攜幼的可到寶雲道花園遊樂一番。至於像我們一樣，對草藥植物情有獨鍾的遊人，這段路不乏藥用植物，細心看看，你也可以發現你的「心頭好」。

楮樹 (*Broussonetia papyrifera*)，桑科落葉喬木。小枝粗壯，密生絨毛。單葉互生，葉片膜質或紙質，闊卵形至長圓狀卵形，幼枝或小樹葉可有較明顯分裂，先端漸尖，基部圓形或淺心形，略偏斜，邊緣有細或粗鋸齒，葉面深綠色，葉背灰綠色，兩面被毛。花單性，雌雄異株。聚花果肉質，球形。其根、莖、內皮、葉、乳汁及果實均可入藥。楮樹根味甘，性微涼，能涼血散瘀，清熱利濕，可緩解咳嗽，吐血，崩漏，跌打損傷等；其葉味甘，性涼，也是涼血解毒之品；其果實味甘，性寒，則有滋腎，清肝，健脾的作用，對於腰膝酸軟，目昏，目翳，水腫，尿少等屬肝、脾、腎虛損的症狀有幫助。

狗牙花 (*Ervatamia divaricata*)，夾竹桃科灌木。葉對生，堅紙質，橢圓形或長橢圓形，聚傘花序腋生，通常雙生，集在小枝端部呈假二歧狀，花冠白色，重瓣，邊緣有皺摺，花萼被毛。膏莢果叉開或彎曲，內有種子。藥用根、葉。味酸，性涼，能清熱降壓，解毒消腫，可舒緩咽喉腫痛，高血壓等。

陰香 (*Cinnamomum burmannii*)，樟科植物常綠喬木，可高達20米。

樹皮光滑，灰黑褐色，內皮色紅。葉互生或近對生，葉革質，卵圓形，長圓形或披針形，先端短漸尖，基部寬楔形，邊全緣，葉面亮綠色，葉背粉綠色，均無毛。離基三出脈，中脈和側脈明顯，並於葉背部突起。圓錐花序腋生或近頂生，密被灰白色微柔毛，花少疏散，綠白色，亦被毛。果實卵形，先端具齒裂。根、葉、樹皮味辛、微甘，性溫，均具藥效。陰香皮能溫中止痛，祛風散寒，解毒消腫，止血，常用於寒性胃痛，腹瀉泄瀉，食慾不振，風寒濕痹，或創傷出血等；陰香根功專溫中止痛，能散胃脘寒痛；陰香葉則擅於祛風化濕，對風濕痹痛，及泄瀉效用較佳。

陰香和肉桂同屬樟科植物，因此都具有十分相似的芳香氣味，不過，肉桂溫中散寒之力甚佳，非陰香所能及。

不管你來這兒的目的是樂聚天倫、尋覓緣分，還是欣賞草藥，在寶雲道的路上，你總能獲得一份「紀念品」帶回家：健康。

姻緣靈石的祈許

愛情路上最痛苦的事，莫過於「在錯的時候，遇上對的人」。灣仔寶雲道的「姻緣石」活生生一個淒美纏綿、令人黯然神傷的歷史傳說。

據說在二次大戰時期，一名日本軍人鍾情於本地的一位水上姑娘，二人兩情相悅，可惜背負着沉重的國仇家恨，在女方家人的激烈反對之下，這對苦命鴛鴦最後就在三馬路旁的石柱，雙雙殉情。可能是生前對美滿愛情的期盼和幸福生活的追尋不遂，心願未了，這對小情人便附身於石柱，並向附近居民報夢，希望能成全塵世間的愛情美事，讓其他人完成他們的夢想，承傳純潔無瑕的愛情。

故事孰真孰假，不得而知。唯在這個故事流傳以後，向石柱膜拜的男女卻越來越多，有求姻緣的，也有酬神的；這尊石柱逐漸成為今日馳名的「姻緣石」。

「姻緣石」位於寶雲道健步行徑的中段，經過寶雲道公園再向東行大約10-15分鐘，右側會有一道樓梯，旁邊的大石上亦寫有「往姻緣石」字樣。沿樓梯拾級而上，會先來到一個香燭台，這裡會有人告訴你應該怎樣參拜。看那燭台上的石頭都被熏得黑黑，就可聯想到多年來的香火有多鼎盛！再沿樓梯繼續向高處進發，盡頭就是如大炮一樣聳立的「姻緣石」！

若未走過荆棘滿途的愛情苦路，又豈懂珍惜開花結果的甜蜜溫馨呢？崎嶇苦路的盡頭，雖然不一定是稱心如意的結局，但只要真心為愛付出過，荆棘叢中的戀曲相信也會一樣動聽。

行程規劃

中環港鐵站轉乘15號巴士，於「灣仔峽道」站下车。車站剛好是一個急彎路口，因此下車後過馬路時必須加倍留神。沿灣仔峽道的斜坡一直往下走，可抵達寶雲道。那裡有三條分叉路，如繼續沿斜坡走下去，便是皇后大道東，可乘車返家了。但如果要多看幾個景點，可向西走，行至寶雲道花園，那兒有一個小小的「瀑布」，名「活水」，在這裡閉目養神，彷彿也可感到水的生命力；向東走的話，則可步行至姻緣石。

楮樹 (*Broussonetia papyrifera*)

狗牙花

(*Ervatamia divaricata*)

陰香 (*Cinnamomum burmannii*)

枸杞苗 清熱補虛 養肝明目

初夏，街市菜檔有售枸杞苗，買回家品嚐，發現其葉苗尖細，狀態與本地產枸杞葉不同（葉片較圓）；味道也比本地產枸杞葉更多甘苦香氣。翌日問菜檔得知來自寧夏，是近地產品。於是多買數包，回家更適當晾乾炒製枸杞葉茶，儲存泡飲。

枸杞苗為茄科草本植物枸杞的嫩莖葉。又稱地仙苗、枸杞尖、枸杞菜、甜菜、枸地芽。

我國大部分地區有分布。春、夏採摘，洗淨鮮用。中醫認為，枸杞苗性涼味辛、甘；入肝、腎經。有清退虛熱，補肝明目，生津止渴之功，主治肝陰虛或肝熱所致的目昏、夜盲、目赤澀痛、目生翳膜；虛煩發熱，消渴口乾及虛火牙痛。

《本草綱目》言其「去上焦心火客熱」。《藥性本草》言其「能補益諸精不足，易顏色，變白，明目，安神」。本品可涼拌、炆湯、煮粥、炒食等，煮粥服食，對肝腎陰虛諸症甚宜。

枸杞是一種具有強韌生命力及精力的植物，非常適合用來消除疲勞。它能夠促進血液循環、防止動脈硬化、還可預防肝臟內脂肪的囤積；再加上枸杞內所含有的各種維他命、必需氨基酸及亞麻油酸全面性地運作，更可以促進體內的新陳代謝，也能夠防止

▲枸杞茶有清熱除煩的功效，宜炎夏泡飲

▲用枸杞苗泡八寶茶

用枸杞葉曬製的茶葉

枸杞苗

本草食療

枸杞苗枸杞子滾魚片湯



食譜製作及圖片：文基

枸杞子枸杞葉鯽魚湯——清肝火的靚湯

材料及做法：

- 1 枸杞子50g清水洗乾淨，備用；
- 2 枸杞葉400g清水洗乾淨，備用；
- 3 鯽魚一條約400g去鱗，去腸後剖開，清水洗乾淨，備用；
- 4 鍋洗乾淨，大火將鍋燒熱後倒入花生油，把鯽魚放進油鍋內煎至兩邊成金黃色，備用；
- 5 找另外一個乾淨的鍋，注入適量清水，倒入花生油，把枸杞子，枸杞葉放進鍋內大火煲至沸騰；
- 6 接着把薑絲，鯽魚放進去與枸杞子，枸杞葉一起再煲至沸騰後轉為小火再煲約40分鐘；
- 7 最後加上適量食鹽。