



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：十二月十七日



橙黃玉鳳花



橫經席



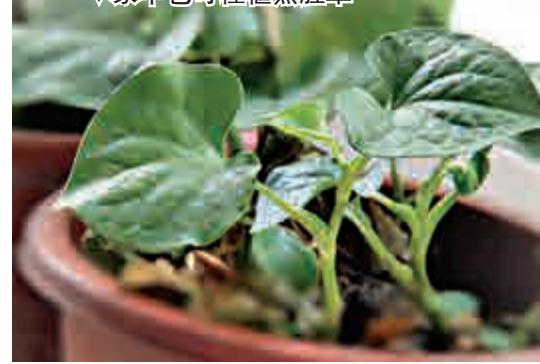
魚腥草抗毒氣解炎症

魚腥草為多年生草本植物，主產於我國長江流域以南及四川、陝西、甘肅等省區，在這些地區，人們常將它當野菜來食用。魚腥草亦蔬亦藥，味辛性微寒，入肺經，具有清熱解毒的功效，尤其適用於呼吸系統疾病。秋冬霧霾天增多，使用魚腥草有很好的抗輻射和抗空氣污染的作用。

▼魚腥草泡茶



▼家中也可種植魚腥草



香港九大石澗

大帽山採藥

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

大帽山是香港第一高山，在海拔957米上，雲霧精華結聚成濕潤的空氣，融入晶瑩剔透的露珠當中，隨澗而下，因此大帽山的石澗群水質清澈明淨，為香港的山水風情增添一分純樸清靈的氣質。行程中，沿澗側山坡小路而行，有奔流的瀑布，有幽靜的水潭，各種草藥滋長其中。欣賞如畫的風光，能使人們不更愛香港嗎？

大城石澗川流不息的澗水就是源於大帽山頂及其附近的西南坑等地，流水在大城石澗化身為多個水潭和瀑布，最後匯集於城門水塘。它是香港最大的石澗，亦與雙鹿、梧桐、屏南等其他有名的山澗齊名，有「香港九大石澗」的美譽。

由大帽山約500米高的山腰右拐，穿過一平原後，可進入杜鵑潭。此處澗道很窄，路段較險要。雖說秋冬時分，澗水沒有夏天雨季那麼多，但石面仍是濕滑難行，必須步步為營，以防滑倒。如無行澗

經驗及充足的裝備，切勿冒險前行！中、下游澗道有多個水潭、瀑布，景色優美。這裡的瀑布，雖然比不上位於大帽山東面的梧桐寨主瀑那種從天而降的磅礴氣勢，但卻與山巒流水一同展現出躍動的活力！走累了，可在潭邊樹蔭下稍作歇息，靜觀杜鵑潭的爛漫；我們則坐在大鳥石旁休息，欣賞藍天映照在水潭上的倒影，聽着山澗的流水淙淙，閉上眼睛，幻想身後的大鳥石變成翹翔天際的鳳凰，乘着涼風，在長空中展翅高飛，是多麼的逍遙自在！

旅途中也可帶備一些乾糧為身體補充能量，但請記要把垃圾帶走，以免破壞郊外優美的環境。話說回來，山澗始終是難度較高的路線，有謂「欺山莫欺水」，大城石澗下游是多條分支水流的匯聚之處，水位可在瞬間暴升，隨時引起山洪暴發，下雨時，要立刻離開山澗，以免危及生命。即使是雨季過後，也不要掉以輕心，意外往往是在輕率大意時發生，行程中必須提高警覺，以免樂極生悲。

沿途草藥簡介

純淨的澗水潔亮通透，滋養着大帽山上的草藥，即使在秋冬，起伏的山巒依舊翠綠。在大帽山山腰前往西南坑的路上，可以發現一些喜濕潤的草藥：

橙黃玉鳳花 (*Habenaria rhodocheila*)

蘭科玉鳳花屬，別名「紅人蘭」。莖塊長圓形，肉質。葉數片，條狀長圓形，先端漸尖，基部抱莖。總狀花序，花瓣綠色，直立，條狀匙形，唇瓣橙黃色，長於萼片。藥用塊根。味苦，性平，有補腎，收斂之效，能改善腎虛腰痛，陽痿，疝氣，小兒遺尿等，另亦可鮮品搗爛，外治瘡瘍腫毒。不過切記，蘭科是香港受保護植物，千萬不可胡亂採摘！

橫經席 (*Calophyllum membranaceum*)

山竹子科的灌木或小喬木。嫩莖四棱形，常具狹翅，綠色至暗褐色。葉對生，薄革質，葉片矩圓形，披針形或橢圓形，葉尖漸尖，基部楔形，邊全緣，兩面有光澤。主脈在兩面均突起，側脈緊密多數，垂直主脈，而互相平行。聚傘花序腋生，花小，白色而淡有紅染。藥用根、葉。根味微苦，性平，能祛風濕，強壯筋骨，可改善風濕關節痛，腰腿痛等；葉則味澀，性平，有止血的功效，可鮮葉搗敷或研粉治外傷出血。

千層塔 (*Huperzia serrata*)

石杉科之土生蕨類。植株草質、常綠、叢生，地上莖直立，單生或2歧分枝。葉脈不分枝，無葉隙，無葉柄，其孢子葉與營養葉形狀相同；葉密集，紙質，輪生，葉片披針形或倒披針形，葉緣有不規則齒齒，孢子囊群生於葉腋，腎形，淡黃色，孢子黃褐色。藥用全草。味苦、微甘，性平，有小毒。能散瘀止血，解毒消腫，亦記載有麻醉止痛的作用，可用於跌打損傷，瘀血腫痛，或外治癰瘍腫毒，毒蛇咬傷等。

大城石澗流水不斷，彷彿是大帽山營養命脈的象徵，大家來到郊外，也應好好愛護大自然，珍惜植物資源，請不要隨便採摘，也請不要拋棄垃圾，讓我們一直珍愛的香港保持著它原有的風貌——環境美，人心更美。



千層塔

行程規劃

要到大城石澗，可在荃灣兆和街乘搭82小巴至城門水塘總站，沿菠蘿壩自然教育徑步行約1小時即可抵達。沿途或有野生猴子出沒，記緊不要走近或餵飼，以免干擾大自然的秩序。

不過，我們這次的行程，選擇由大帽山的側支路線出發，這樣便可同時看到兩個地方的草藥，一舉兩得。在荃灣港鐵站轉乘51號巴士，抵達大帽山郊野公園，再徒步登上大帽山；如果怕路程太長，也可在荃灣港鐵站直接乘坐的士至大帽山山頂閘口。在閘口前必須下車，沿迴繞的路往山頂進發。行至山腰附近，右邊有一片平原，並有幾道鐵絲網圍着。右拐經過平原，再走一段路，可到達西南坑頂，這裡是大城石澗的上游側坡。沿下遊方向一直走，可抵達肥佬麥，在山坡小路行至城門水塘，經菠蘿壩自然教育徑乘坐小巴離開。必須留意，大城石澗上游路程陡峭險要，崎嶇濕滑，陷阱處處，務必時刻留神，免生意外。



大城石澗的中游感受山水靈氣



本草食療

文：吳英

食譜製作及圖片：文基

天然而安全的「抗生素」

魚腥草，又稱蕺菜、側耳根、豬鼻孔。除了作為野菜外，魚腥草還是一種非常常用的中藥。中醫學認為魚腥草具有清熱解毒、消癰排膿、利尿通淋的作用。現代藥理實驗表明，魚腥草具有抗菌、抗病毒、提高機體免疫力、利尿等作用，被稱為「天然而又安全的抗生素」。最難得的是，魚腥草的藥性可以通達人體的上中下三個方向。上至咽炎、肺炎，下至尿道炎、陰道炎、腎炎，外至皮膚上的炎症和胞疹，都可以通治。有時候，炎症發生在體內，人可能意識不到，如果到醫院做血液檢查，有白血球升高現象，那就是發炎了。這時候，即使搞不清楚是哪裡發炎，馬上用魚腥草來調理，也能很快就見效。

魚腥草用來煲湯、煮涼茶還易為人接受，像魚腥草煲豬肺湯、魚腥草豬骨湯、魚腥草綠豆湯是尋常的家常湯水。魚腥草茶：魚腥草（乾）1~2兩、紅棗15粒，加水3000c.c.，以大火煮滾後，再煮20分鐘，濾渣即可存起多次飲用。

魚腥草羅漢果煲豬肺湯：把豬肺反覆多次灌水擠出血水，如此反覆多次，直至豬肺顏色轉變為粉紅或白色，再浸泡30分

鐘，切塊，汆水撈起；熱鍋翻炒至水乾，盛起；魚腥草洗乾淨，羅漢果洗淨；煮沸瓦煲裡的清水，放入所有材料，武火煮沸，轉中小火煲一個半小時，下鹽調味即可飲用。

功效：清熱解毒，潤肺化痰。

魚腥草桔梗南北杏湯：魚腥草1兩，桔梗4錢，南北杏1兩，蜜棗3粒。魚腥草，桔梗浸洗，先用4碗水將桔梗，杏仁，蜜棗煮約半小時，放入魚腥草，再煮15分鐘即可供服。

用新鮮魚腥草2兩配無花果4，5粒煲湯，對肺炎，肺氣腫屬肺熱者非常有益。有理氣通腑，清肺止咳之效。用鮮魚腥草2兩，配桔梗4錢煲湯，對急性支氣管炎，肺炎，肺膿瘍屬痰熱咳嗽者有療效，有清肺化痰，止咳消癰之效。

選購魚腥草鮮品時以葉片茂盛，顏色翠綠，魚腥味濃者為佳，乾品藥效稍遜，以無雜質，乾燥者為佳。

魚腥草尤其對熱盛濕疹見效（症見濕