

養生 yang sheng

養生循環線：

養生門 · 辨證施食 · 中西營養兩面睇 · 走進芳草地 · 本草食療

八仙嶺

春風化雨 浴火重生

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

八仙嶺自然教育徑是香港人熱門的遠足路線之一，毗鄰新娘潭自然教育徑，每逢假日，沿新娘潭路一帶盡是整裝待發、興致勃勃的市民。然而，18年前的一場慘劇，使八仙嶺在香港人心目中烙下一個深刻的印記，每到春風亭，都讓人黯然神傷。大概來這裡的每位訪客，都有「禍福無常」的感慨，所以必須注意遠足安全，勿生火種，讓春風吹遍山麓，讓無私的愛人間傳播……



春風亭

▲旅途中遇上一群朝氣勃勃的童軍，他們穿着整齊的綠色制服，一邊大步前行，一邊報數，精神抖擻地穿越八仙嶺自然教育徑，向目的地進發

由大埔墟鐵路站轉乘75K巴士前往大美督總站，下車後沿斜路往上走約15分鐘即可抵達船灣郊野公園大美督管理站，此處為八仙嶺自然教育徑的起點。管理站有一遊客中心，可以內進參閱有關遠足安全的資料，以及八仙嶺的地勢介紹。沿寬闊的斜坡往上走，經過引水道，拾級而上，便到達「春風亭」。涼亭兩側的羅漢松，正是為紀念兩位捨身成義的老師而種植的。亭內置有由當時教育署署長余黎青萍撰寫的碑文，記述事件始末，以供遊人緬懷。經過春風亭後繼續行程，走約45分鐘可到達一分岔路，如遇上天氣不穩定，可在此右拐下山，返回新娘潭路，乘搭275R返大埔墟鐵路站。時間充裕一點的話，則可往前往至橫山脚才離開，下山後即可見到275R的總站。體力充沛的，亦可走過對面馬路，進入新娘潭自然教育徑繼續行程。



山白芷

走進芳草地
下次刊出：二月十八日

在大美督往八仙嶺自然教育徑的路上，看到軟枝黃蟬，如手掌般大小，恰似歡迎遊客到訪。但本品全株有毒，眼看手勿動！

八仙嶺位於大埔吐露港以北，是新界東北的一條山脈，全長約1公里，由八個山峰組成，山巒起伏，氣勢磅礴。沿山脊走，需連續多次上坡、下坡，甚具挑戰性，但汗水、體力可換來眼下的船灣淡水湖的秀麗風光，使這裡散發着難以言喻的吸引力，到訪的遊人絡繹不絕。可惜的是，18年前的一宗山火，讓這裡遺留下一段永不磨滅的傷痛。1996年2月10日，香港中國婦女會馮堯敬紀念中學的49名學生由5名老師帶領，由船灣郊野公園遊客中心出發，登上八仙嶺後，在仙姑峰附近遇上山火。當日相對濕度較低，在紅色火災危險警告生效下，火勢迅速蔓延，其中一批師生逃跑到仙姑峰南坡的「馬廐崖」，此處山勢險要，只有攀過石壁才能繼續前進。兩位老師協助十多名學生攀崖，自己來不及攀登而被燒死。是次山火火勢猛烈，燃燒近40小時，焚毀約20公頃林木，並造成5人死亡、13人受傷。兩位老師在危難中仍然堅守照顧學生的使命，直至生命的最後一刻，實在令人肅然起敬。山火後月餘，漁農自然護理署在仙姑峰南麓

「野火燒不盡，春風吹又生」

山火以後，草木和死者親屬及幸存者一樣，努力恢復原有的生活，展現出堅毅剛強、不屈不撓的精神。我們今次介紹的草藥，雖然都是常見的品種，但它们在經歷過山火的洗禮後，仍能一如既往的生長，看到它們時，更添一份敬意。當年浴火重生的生靈，十八年過去了，你們想必也一定比以前活得更好的，對嗎？

狗肝菜 (Dicliptera chinensis)

爵床科一年或二年生草本。莖上部直立或斜升，嫩莖綠色，四方柱狀，具棱，老莖節部膨大，節部常呈膝曲狀。葉對生，紙質，葉片卵狀橢圓形或寬卵形，葉基下延。聚傘花序白色或紫紅色，花小，苞片葉狀。結莢果。藥用全草。味甘、微苦，性寒，有清熱解毒，涼血利尿的作用，可用於治療感冒高熱，斑疹發熱，肺熱咳嗽，咽喉腫痛，及各種出血症等，鮮品可外用於帶狀疱疹。

山白芷 (Duhalea cappa)

菊科多年生草本至半灌木。根莖粗壯，多分枝，莖直立，密被絨毛，黃褐色。葉互生，長圓狀橢圓形至長圓狀披針形，葉尖急尖或鈍，葉基近楔形或近圓形，葉面密被絨毛，葉背密被白毛或灰白色絲狀茸毛，葉緣具細齒。頭狀花序密集色黃，頂生及莖上部腋生。藥用全草。味辛、甘、微苦，性溫，能祛風散寒，行氣止痛，解毒消腫，常用治於風寒感冒，咳嗽，神經性頭痛、胃痛，風濕性腰痛，月經不調等。

山烏柏 (Sapium discolor)

大戟科灌木或喬木。葉互生，橢圓狀卵形，紙質，葉柄細長，近葉基處有2枚腺體。花小穗狀，生於枝條頂部。果球形，黑色，種子外被蠟層。藥用根、樹皮及葉。味苦、性寒，有小毒，能瀉下逐水，散瘀消腫，可用於大、小便不通，腎炎水腫，肝硬化腹水，瀉瀉，帶狀疱疹等。孕婦及身體虛弱者忌服。



山烏柏，入冬葉片會轉色

狗肝菜

馬鈴薯：健脾和胃補虛

國人向以米為主要糧食，國家農業部日前宣布：在中國有四百多年種植歷史的馬鈴薯，將會同荷蘭、英國等西方國家一樣，以馬鈴薯作為主糧之一。未來幾年，中國馬鈴薯的產量和產品將有顯著提升……

到人體所需的全部食物元素。

從中醫角度看，土豆是一種非常好的補食食物。中醫認為，土豆性平味甘，具有健脾益氣、和胃調中、減肥降脂等功效，可輔助治療消化不良、習慣性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、關節疼痛、皮膚濕疹等。其中，土豆補益脾氣的功效最為突出，對有氣虛表現的人，比如少氣懶言、疲勞乏力、動則大汗淋漓、心悸頭暈、面色蒼白等，有較好的調理功效，還能夠增強體質，預防疾病。

有關專家研究認為，土豆含有一種有助於預防感染及癌症等疾病的抗氧化劑，

還富含礦物質鉀，而鉀能夠幫助預防高血壓和中風，每100克土豆含鉀高達300毫克，專家認為，每周吃5~6個土豆可使中風幾率下降40%。土豆所含的粗纖維，有促進胃腸蠕動和加速膽固醇在腸道內代謝的功效，具有通便和降低膽固醇的作用，可以治療習慣性便秘和預防膽固醇增高。食物纖維可降低心臟病及某些癌症的危險。一些研究報告認為，像土豆之類的高碳水化合物食品有調節情緒之效。此類食品提高了被稱為「含於血液中的複合胺」的大腦化學物的水平，這種化學物可增加平靜與快樂的感覺。

吃馬鈴薯不必擔心脂肪過剩，因為它只含0.1%的脂肪，是所有充飢食物中脂肪含量最低的。每天適量吃馬鈴薯，可以減少脂肪攝入，讓身體把多餘脂肪漸漸代謝掉；不過，減肥者要注意的是將馬鈴薯做主食（當飯來吃）而不是做配菜來吃。每次吃中等大小的1個就好了。

英國科學家經過多年的研究和培育，已研發出一種新型的「減肥土豆」，這種被稱為「韋瓦爾第」的土豆所含熱量不到普通土豆的一半，其碳水化合物含量也比普通土豆的碳水化合物少三分之一。

但過多食用馬鈴薯易引起血糖增高，而高血壓、糖尿病、高脂血症的人食用則不利。還有，食用馬鈴薯最好削去皮，如果皮發青或已經發芽，則要多削或棄去，以免中毒。另外，馬鈴薯中的許多營養素易溶於水，所以去皮或切後盡量不要泡水，以免營養素大量流失。

（學名：Solanum tuberosum，英語：Potato）

屬茄科多年生草本植物，塊莖可供食用，是全球第三大重要的糧食作物，僅次於小麥和玉米。馬鈴薯的人工栽培最早可追溯到大約公元前8000年到公元前5000年的秘魯南部地區。

馬鈴薯一名最早見於康熙年間的《松溪縣志食貨》。中國東北稱土豆、華北稱山藥蛋、中國西北稱洋芋、江浙一帶稱洋番芋或洋山芋，廣東及香港稱之為番仔，閩東地區則稱之為番仔薯。

中醫認為，土豆味甘性平，入胃、大腸經，有補中益氣，健脾和胃，養顏怡神，解毒療瘡之功，本品味甘，能緩急，其性滑利，故對胃痛，便秘有食療功效。

土豆中含有豐富的澱粉質、維生素C、維生素A、維生素B1、鉀、胡蘿蔔素，此外還含有鐵、鈣、磷、抗壞血素和粗纖維等成分，熱量高但不含脂肪。能滿足人體全部營養需要的95%。

土豆又名馬鈴薯，被營養學家稱為「十全十美」的最佳食物，因為它營養成分齊全，而且易於人體消化吸收，在歐美享有「第二麵包」的稱號。營養學家認為，其營養價值大大超過穀類和豆類，能比較全面地供給人體營養。美國農業科學家認為，每餐只吃低脂牛奶和馬鈴薯，即可得

理想烹調方式

蒸土豆：是烹飪土豆最理想的一種烹調方式，營養損失小，還能保留天然清香。研究顯示，土豆在蒸熟後維生素C損失極少，保留率在80%以上，而碳水化合物、礦物質、膳食纖維都沒有什麼損失，還會使其中的澱粉顆粒充分糊化，使它在體內更容易被消化分解，不會給胃腸帶來負擔。

土豆粥：將土豆去皮、洗淨，切粒，與大米同放入鍋中，加清水適量煮粥服食，每日1劑，連續3-5天。功效益氣健脾，解毒通便。適用於脾胃虧虛所致的脫腹疼痛，大便秘結，小兒水痘，疳積等。土豆又可切絲加蛋、麵粉等煎餅食；切絲炒食及煲湯也甚美。



薯仔番茄排骨湯



煎薯餅

炒薯絲

本草食療

文：吳英

食譜製作及圖片：文基