

養生

yang sheng

逢周三刊出

養生循環線：

養性門・辨證施食・中西營養兩面睇・走進芳草地・本草食療

廈門灣水質清澈，環境優美

橋咀島

吊鐘花迎春來

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

今年的春節來得特別遲，二月下旬的農曆新年，分外暖意洋洋。在西貢橋咀洲，正開着紅粉菲菲的吊鐘花，漫山遍野，琳琅滿目；午後欣賞到橋咀泳灘上疊花一現、連接着孤島的沙堤，一年伊始，盡是幸福、團圓的滋味。

橋咀洲位於西貢區，是個四面環海的離島。由於交通較為不便，這裡的自然生態保育得不錯，島上的廈門灣泳灘及橋咀泳灘水質都清澈明淨，而泳灘後的山坡叢林也蘊藏了豐富的植物資源，是香港不可多得的郊遊地點。島上有多種典型的岩石，記錄了千萬年前西貢地區的火山活動，因而又成為熱衷地質考證人士的聚腳點。

廈門灣泳灘的地勢呈半月形，因此又稱「半月灣」。但原來這個命名還有一個有趣的流傳，指早年曾有英國人查詢此處地名，可是回答的人不懂英語，唯有直接用粵語說「廈門」，而那位英國人卻聽成「half moon」，「半月灣」之名因而廣傳。

在橋咀附近的山坡上，吊鐘花早已急不及待，爭先報春。枝頭上開滿了鮮紅嬌豔的花朵，花冠下垂，就像是聖誕節時，常常掛在櫥窗或門前的鈴鐺，提醒大家傳統中國普

世歡騰的吉慶日子又到來了。別看小這可愛的鈴鐺，吊鐘花是香港受保護植物呢。故此，千萬不要採摘，倘若真的要把它收藏，就儲存在數碼影像檔裡去吧！

吊鐘花盛開時紅粉菲菲，特別耀眼，宛如一位位盛妝赴會的淑女，宴會場上衣香鬢影。沿途一片片的儷影桃紅都彷彿是蒼綠山野之間的幸福記號。春日的氣息傳遍山嶺，讓新的一年也像這裡一樣，洋溢着嫣紅福澤的祥和。

農曆新年是中國傳統文化中十分重要的日子，家裡常會添置一些寓意吉祥的裝飾，在過年時取個好兆頭。例如招待客人時，會把喜糖放在圓形的全盒裡，表示圓滿、豐足。全盒內也一定會有瓜子，寓意多賺金錢、多子多孫。

我們在這次旅途上，也看到一種外形像瓜子的植物——

瓜子藤 (Alyxia sinensis)

它是夾竹桃科的藤狀常綠灌木，全株具乳汁，莖幼長，綠褐色至黃褐色，攀援蔓生。葉細小革質，對生或3片輪生，通常生於小枝頂端，圓形，卵圓形或倒卵形，葉尖鈍或微凹，葉邊反捲。花小，花冠高腳碟狀，先淡紅，後變為白色。核果色黑扁圓，可成串如念珠狀，因此又有別名「念珠藤」。藥用全株。味辛、微苦，性溫，有小毒，能祛風利濕，活血通絡，可改善風濕關節痛，腰痛，泄瀉，水腫，經閉等。

破骨風 (Jasminum lanceolaria)

木犀科大型攀緣狀灌木。嫩莖披散狀，攀緣狀，綠色或暗褐色，圓柱形，有時具淺溝槽，節部稍呈壓扁狀。葉對生，堅紙質至近革質，指狀三出複葉，小葉卵形，橢圓狀披針形或矩狀披針形，葉尖短尖，葉面光亮，葉底具凹陷小點。三歧聚傘花序，芳香色白，高腳碟狀。漿果橢圓形。藥用根及莖葉。味苦、辛，性平，有祛風濕，涼血解毒的作用，對於風濕關節痛，腰痛，跌打損傷，癰瘡癰腫等有效。

◀▼吊鐘倒垂的花冠，就像是春節的鈴鐺一樣，欣喜雀躍地告訴遊人，春天到了！



◀破骨風
▼瓜子藤

橋咀退潮奇觀

橋咀泳灘平平無奇，可是在下午三時後，從海中將會冒起一道碧波長廊，連接住海中的一個孤島。

這並不是什麼魔術把戲，或是其他天馬行空的構想，而是最平常不過的天文現象：潮汐漲退。漲潮時，這裡只是一個普通的泳灘，但當潮水退去，海中便慢慢浮現一道長約250米，闊約3至4米的沙堤，此時便可安全地走進「海」中，沿着長廊徒步走向海中心的孤島。兩旁的潮水還會不時拍岸，濺起水花，有人赤腳在淺灘旁邊嬉水耍樂，亦有人爭取潮退的短暫時光，在細長的沙堤與親友留影。遠看這道牽繫着陸地和海中心的水堤棧道，恰似平日在不同地方忙碌工作的親朋好友，藉着春節的來臨，得以聚首一堂，聯絡感情。在農曆新年欣賞這個天文現象，別有一種團圓的意味。

不過，切忌在島上玩樂忘形，因為當漲潮時，這道纖弱的沙堤便會再度消失於眼前，到時候，就只有靠游泳才可返回岸上去了！如遇漲潮時間，不要冒險闖進沙堤，須留意香港天文台的潮汐漲退時間的資料。

行程規劃

要觀賞退潮時候的海上沙堤，或在清澈的海灣附近垂釣，可在西貢碼頭乘坐街渡前往橋咀洲，船程約20分鐘，來回雙程收費每人40元。

我們到訪當天，則從西貢碼頭前往橋咀洲的另一端：廈門灣，經過泳灘再徒步上山，腳程約2至3小時便可抵達橋咀泳灘。但須留意，抵橋咀前下山的一段小路較陡峭，沙泥碎石較多，必須拉着纏在粗壯樹幹上的麻繩，小心翼翼地，游繩而下，方能盡興而歸。

開發藥食蔬菜：油菜雜交藍可抗流感病毒

常見的油菜也可以和它的「兄弟」，同為十字花科植物的藍一樣，具有類似的抗病毒作用。日前，由中國中醫科學院中藥資源中心與華中農業大學聯合選育的「藍菜1號」通過北京市種子管理站組織的農作物品種鑒定，並獲頒品種鑒定證書。「藍菜1號」利用板藍根原植物藍，與甘藍型油菜雜交培育後獲得的新品種，實驗證明，它對H1N1流感病毒有一定抑制作用。

藍為十字花科藍屬植物，其根稱板藍根，葉稱大青葉，是治療感冒常用的大宗藥材。現代醫學實驗證明，有抑制流感病毒的作用。聯合研究團隊利用藍和甘藍型油菜「華雙3號」雜交，獲得藍甘藍型油菜異體附加系群體。通過

植物代謝組學數據採集方法和主成分分析法，篩選出「藍菜1號」品種。體外實驗表明，此品種葉片水提取物對流感病毒H1N1表現出一定抑制作用。

該研究依託道地藥材國家重點實驗室培育基地創新平台，通過項目實施將藥用植物物質基礎研究與農業生物技術整合，利用藥用植物人工突變體材料選育具有「藥用性狀」的農作物新品種，填補了該方向研究的空白。對於提升農作物及藥用植物分子育種的基礎科研水平，開發藥食蔬菜，增強藥用植物生物技術的創新能力具有重要意義。



菜心

▲小棠菜

油菜味辛、性溫、無毒，入肝、肺、脾經。莖、葉可以消腫解毒，治癰腫丹毒、血痢、勞傷吐血；種子可行滯活血，治產後心、腹諸疾及惡露不下、蛔蟲腸便阻。

油菜是十字花科植物油菜的嫩莖葉，有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的三倍。胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效紓緩壓力，預防骨質疏鬆症。

油菜按其葉柄顏色不同有白梗菜和青梗菜兩種。白梗菜（粵人稱為菜心），葉綠色，葉柄白色，直立，質地脆嫩，苦味小而略帶甜味。青梗菜（又稱小棠菜），葉綠色，葉柄淡綠色，扁平微凹，肥壯直立，植株矮小，葉片肥厚。質地脆嫩，略有苦味。

油菜降脂排毒

油菜為低脂肪蔬菜，且含有豐富膳食纖維，能與膽酸鹽和食物中的膽固醇及甘油三酯結合，並從糞便排出，從而減少脂類的吸收，故可用來降血脂；大量的植物纖維素能促進腸道蠕動，增加糞便的體積，縮短糞便在腸腔停留的時間，從而治療多種便秘，預防腸道腫瘤。中醫認為油菜能活血化瘀，用於治療癰腫、丹毒。

食用方法：可炒、燒、燴、扒、油菜心可做配料，如「蘑菇油菜」、「扒菜心」、「蒜茸炒油菜」等。

食用油菜時要現做現切，並用旺火快炒，這樣既可保持鮮脆，又可使其營養成分不被破壞。

吃剩的熟油菜過夜後就不要再吃，以免造成亞硝酸鹽沉積，易引發癌變。

油菜含鉀量高，對於血鉀值較高者，建議汆燙後食用，可以減少鉀的攝取。

多吃鮮蔬提高免疫力

增強免疫力對預防感冒和流感等疾病很有好處。近年，科學家已發現從蔬菜和水果萃取得到的維生素及抗氧化劑是構建強大免疫系統的關鍵。

專家表示，橙黃色蔬菜富含胡蘿蔔素，可在人體中轉化成維生素A，維生素A可以增強人體上皮細胞的功能，對感冒病毒產生抵抗力，它可以強健咽喉和肺部的黏膜，保持它們正常的新陳代謝。胡蘿蔔，辣椒，南瓜，西葫蘆和西紅柿等。

綠色蔬菜特別豐富的葉酸是免疫物質合成所需

的因子，而大量的類黃酮能夠和維生素C共同作用，對維護抵抗力很有幫助。能夠促進干擾素等抗病物質合成，以及高某些免疫指標。蔥和韭菜、西蘭花、菠菜、芥蘭、蘆筍等。

吃十字花科蔬菜獲取植物化合物。花椰菜，捲心菜，甘藍和菜花都包含芸苔素，葡萄糖甙，吲哚和異硫氰酸酯等植物化合物，它們給身體提供抗氧化影響，增強免疫力，抵禦毒素和疾病。

吃各種顏色的蔬菜，尤其是紅，綠，橙色，黃色和紫色蔬菜的抗氧化劑含量最高。白蘿蔔、蔥薑蒜之類雖然不是綠葉蔬菜，也同樣具有提高抵抗力的作用。

大青葉清熱抗病毒

大青葉別名鴨公青，十字花科屬。性大寒；味苦、鹹；歸心、肺、胃經。功效清熱解毒，涼血消斑。

大青葉有抗菌、抗病毒、解熱、抗炎等作用。主要用於熱毒發斑、丹毒、咽喉腫痛、口舌生瘡、癰腫癰毒等症。近年來此藥在臨床上廣泛應用，除可用治上述諸症外，又可用於痰熱鬱肺、咯痰黃稠；尤常用於流行性乙型腦炎，既可單味應用於預防；又可配合柴胡、銀花、連翹、板藍根、玄參、生地等，能清解氣分、營分的熱毒，可用治各種乙腦，而以偏熱型較為合適。中國各地市售的大青葉品種甚多，植物來源各異，又：爵床科植物馬藍。十字花科植物藍及大青。蓼科植物蓼藍。豆科植物木藍。以上植物的葉，都作為大青葉使用，也均能作為製青黛的原料，除木藍外，其根均作為板藍根使用。

用法用量：煎服，10～15g，鮮品30～60g。外用適量。

禁忌：脾胃虛寒者忌用。



板藍根