

# 養生

yang sheng

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

在手指山上可鳥瞰坪洲及東灣，又可遠眺迪士尼酒店

逢周三刊出

走進芳草地

下次刊出：五月二十日

## 坪洲鄉郊養生遊

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

坪洲是香港一個面積細小的離島，約只有一平方公里，島上沒有汽車，居民和遊客均需依靠單車代步。據統計，這裡人口約數千，除一些村落以外，還有由政府規劃興建的公屋和居屋，島上民風純樸，穿梭於鄉郊田園之間，原來這裡也不乏自然草藥資源，可謂假日偷閒的又一選擇。

### 羅勒 山藥 千里光

中醫學裡面的「養生」，越來越受到重視。其實，養生方法並不局限於湯水食療或穴位按摩，在生活節奏急促的大都會，精神調攝也是調養身心的重要環節。

離島的空氣特別清新，生活也較閒適自在。有坪洲的居民在屋子的附近栽種了一些植物，打發時間；有的土地遠看更像是一幅小型的梯田，可見居民對自然和植物的愛護。原來，「栽種養生」也是養生的一種方法呢。養生的目的就是要調整心靈，使處於緊張狀態的身心回復寧靜平和。透過培養對植物的興趣而獲得心靈的滿足，這就是養生。

在這片充滿鄉土田園風味的樂土上，我們也發現到不少草藥呢。

**九層塔，正名羅勒(Ocimum basilicum)**，為唇形科一年生草本，全株具濃烈香氣。莖直立，多分枝，嫩莖具細小槽溝，色暗綠而稍帶淡紅。葉對生，薄紙質，長橢圓形，卵形，橢圓狀卵形，或卵狀寬披針形，葉底具腺點。總狀花序由

多數輪傘花序組成，花小，色白或淡紫，雄蕊外露。結小堅果。藥用全草。味辛、甘，性溫，能發汗解表，健脾化濕，亦兼行氣活血，解消毒腫的功效，可用於風寒感冒頭痛，胃脘脹滿，消化不良，也可治跌打損傷，風濕關節腫痛等。

**山藥 (Dioscorea opposita)**，

薯蕷科多年生草質藤本。根狀莖肉質，圓柱形，乳白色或淡黃色，上有不定根。地上莖細長，色綠或微帶紫紅，具幼幼縱槽紋，莖右旋纏繞向上。莖下部葉互生，上部對生。葉卵狀心形或寬戟形。穗狀花序。雌雄異株。結蒴果。藥用根莖。味甘，性平，有補脾養胃，生津益肺，補腎澀精的作用，能改善脾虛食少，肺虛喘咳，腎虛遺精，遺尿等，是常用的補益中草藥。

**千里光 (Senecio scandens)**，

為菊科多年生草本，莖細長，多分枝。莖綠色，具縱走條紋，老莖木質化。葉互生，草質，葉片三角狀長卵形，卵狀披針形，或長三角形，葉尖漸尖，葉基近截形。頭狀花序黃色，有光澤，總花梗長而開展。藥用全草。味苦，性寒，有清熱解毒，明目，利濕的功效，對於感冒發熱，目赤腫痛，泄瀉，尿路感染，及各種炎症均有作用。

#### 行程規劃

在中環港外線碼頭乘坐渡輪前往坪洲，船程約40分鐘，但班次較疏，平均約1小時一班，故此須掌握時間安排，以免浪費等候的時間。

島上有舊式茶樓，和一些包點小食商店，如果出發時間較遲，抵埗後可先在這兒補充體力再走。我們則於早上出發，到達後仍是活力充沛，於是便一鼓作氣，先遊覽島上的風光，乘船離開前才吃點東西。總之，只要預計好船期，便能享受坪洲半天休閒之旅。

坪洲碼頭

坪洲島上的異國風情



## 茵陳 清解肝膽濕熱

茵陳為菊科植物濱蒿或茵陳蒿乾燥的地上部分，生於原野、路旁，喜溫暖濕潤氣候，適應性強，以向陽、土層深厚肥沃、疏鬆、排水良好的砂質土壤最宜生長。《神農本草經》載，其味苦，平，主治風寒濕熱邪氣，熱結黃疸。《藥性論》中說其：味苦，辛，有小毒，治眼目通身黃，小便赤。臨床用名有茵陳、茵陳蒿。春季幼苗高6~10cm時採收或秋季花蕾長成時採割，習稱「綿茵陳」秋季花蕾長成時採割，除去雜質及老莖，曬乾，稱「茵陳蒿」。

茵陳性苦、微寒，歸脾胃、肝膽

經，可清熱、利濕、退黃，一直被中醫臨床視為醫治黃疸的要藥。如治陽黃有茵陳蒿湯，治陰黃則有茵陳四逆湯。用於濕熱熏蒸而發生黃疸的病症，可單用一味，大劑量煎湯內服；亦可配合大黃、梔子等同用。若小便不利顯著者，又可與澤瀉、豬苓等配伍。本品退黃疸之效甚佳，故除用於濕熱黃疸之外，對因受寒濕或素體陽虛所致陰黃病症，亦可選用，但須配合溫中祛寒之品如附子、乾薑等藥同用，以奏除陰寒而退黃疸之功效。

除了藥用以外，茵陳亦被當成食物用。

現代醫學研究表明：茵陳不僅具有極高的藥用價值，還富含維生素C和維生素B，並含有人體所需的多種微量元素和20餘種氨基酸，具有很好的益身保健功能。在春天這個茵陳盛產的季節裡，適量食用茵陳亦能起到很好的防病保健的作用。

北方流傳有涼拌茵陳（鮮嫩莖葉焯透拌白糖麻油，碧綠清香，可利濕退黃，祛風明目），適合濕熱黃疸、小便不利、風癢疥瘡、兩目昏花、夜盲病症者佐膳用。此外，還有茵陳蒿炒肉絲、茵陳窩頭、茵陳蜂蜜茶等許多食用方法。

可在家種植  
茵陳小盆栽

本草食療

文：吳英 圖：文基

## 春夏祛濕：茵陳煲湯

茵陳有綿茵陳與土茵陳之分，二者功用不盡相同，土茵陳主產於廣東，氣味芳香而濃郁，偏於芳香化濕而退熱，綿茵陳偏於清肝膽熱以退黃。

**茵陳木棉花赤小豆鯽魚湯**

最受廣東人歡迎的春夏時令湯，淡淡的土茵陳味，湯水香甜，既解熱又祛濕。

**材料：**鯽魚500克，瘦肉350克，新鮮土茵陳100克，赤小豆50克，木棉花5朵。薑1塊，蜜棗2顆。  
土茵陳用清水洗淨備用；木棉花

和赤小豆用清水沖洗乾淨，泡浸20分鐘左右，再沖洗乾淨；瘦肉洗乾淨，切成塊；鯽魚剖洗乾淨，瀝乾水分；薑片爆香油鍋，中小火煎鯽魚至兩面金黃，放入已放其他材料煮開的湯鍋中，繼續大火煮20分鐘，再轉中小火煮1.5小時。

**茵陳蜆肉湯**

**材料：**蜆子120克，綿茵陳30克，薑2片，鹽3克。  
將綿茵陳（乾藥）洗淨放湯袋內；生薑去皮切片；把全部用料一齊放

入鍋內，加清水適量，武火煮沸後，文火煮一小時，湯成去渣。

適用於膽囊炎，膽結石屬濕熱者，症見面目俱黃，色澤鮮明，黃如橘子，小便短黃，胸脇疼痛；胃脘脹滿，飲食減少，舌紅苔黃，脈滑數；本湯宜選用綿茵陳，有清熱去濕退黃之功。

**茵陳紅棗湯**

**材料：**茵陳蒿（乾藥）30克，紅棗15枚。（可加瘦肉同煲湯。）  
將茵陳蒿裝於紗布袋中，紮緊袋

仲春時節，氣候漸趨濕熱。市場上見售一種蒿類藥草，氣味清香，販者說是土茵陳。這種藥蔬適量食用，有祛濕清熱功效，乃季節食療恩物。

口；將紅棗洗淨去核，與茵陳蒿共入鍋中，注入水500毫升，煎至300毫升，揀出藥紗袋；分1-2次食、喝湯。

適用於黃疸型肝炎、消化不良、食慾不振。

