

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

逢周三刊出

上海辰山植物園冬青食療人

□圖文：李甯漢 劉大偉

上海辰山植物園於2010年成立，位於上海市松江區，面積超過207公頃，由四個大型展示區和26個植物專類園所組成，例如：五大洲植物區、植物保育區、礦坑花園、旱生植物園、植物迷宮、珍稀植物園、油料植物園、月季園、植物系統園和展覽溫室等等。其中的藥用植物園也不乏常用和有價值的品種，皆因氣候得宜，和設備技術齊全，溫帶及熱帶的品種都栽培茂盛，以下為讀者們介紹一些有趣的藥用品種：

中華冬青——這次在辰山植物園栽種的冬青樹名**中華冬青** (*Ilex chinensis Sims*)。

據胡秀英教授著的《冬青與我》載，中華冬青別名萬壽紅，是常綠品種，葉光滑無刺，呈亮澤的深綠色，果實簇生枝上，呈傘狀，顏色鮮紅，農曆新年，人們多買來布置家居。另據《中國藥典》載，本品稱為四季青，為冬青科植物冬青 (*Ilex chinensis Sims*) 的乾燥葉，秋冬二季採收，曬乾。性味與歸經：味苦澀，性涼。歸肺、大腸、膀胱經。功能清熱解毒，消腫祛瘀。用於肺熱咳嗽，咽喉腫痛，痢疾，脹痛，熱淋；外治燒燙傷，皮膚潰瘍。用量：15-60g。外用適量，水煎外塗。可惜此珍貴品種，香港沒有產出。

玫瑰花——(*Rosa rugosa Thunb.*)

為直立灌木，枝幹粗壯，有皮刺和刺毛，葉柄及葉軸上有絨毛及疏生小皮刺和刺毛。羽狀複葉，小葉5-9塊，質厚，多皺紋，邊緣有鋸齒。花5-6月開放，芳香，呈特有的玫瑰紅色。藥用乾燥花蕾。玫瑰花有很多雜交品種，本品為藥用正品，香港少見。

據《中國藥典》資料：玫瑰花，性溫，味甘微苦，歸肝、脾經。功能行氣解鬱，和血止痛。用於肝胃氣痛，食少嘔惡，月經不調，跌打傷痛。用量：3-6g。

毛地黃／洋地黃 (*Digitalis purpurea L.*)

為玄參科植物，藥用葉。味苦，性溫，歸心經。功能強心，利尿。主治心力衰竭，心臟性水腫。本品有毒，用之宜慎。但花美麗，可作觀賞之用，本港少有栽培。

野薔薇／七姊妹 (*Rosa multiflora Thunb.*)

藥用花。功能清暑、和胃；活血止血、解毒。主治暑熱煩渴，胃脘脹悶，吐血，衄血，口瘡，癰癤，月經不調。每用3-6g，水煎服。

從遊覽各區植物主題園期間，各參加者都增廣見聞，也感受到科普的重要性。上海辰山植物園以「精研植物，愛傳大眾」為使命，建立此植物學教育平台，為植物學及相關學科的研究和科普貢獻。此遊不但發現新穎有趣的植物基地，亦為胡秀英日的活動添上更有意義的色彩。



面積約四萬平方米，為早期的開採建築石材的場地，其後優化成懸崖飛瀑，深坑幽潭的獨特園景景觀。



面積約六千平方米，展示種植五百多種薔薇屬植物。



月季小資料

月季在中國廣泛種植，品種就有1000餘種。

月季 (*Rosa chinensis Jacquin*) 又名月月紅或長春花，株型從匍匐低矮小灌木、藤本至小樹均有。與玫瑰主要分別於莖及花梗疏生三角形皮刺，葉面常具光澤，較平滑，無皺紋。花色豐富，一般能多季開花。

其藥用價值早載於李時珍的《本草綱目》。

月季在中藥的性味功能與玫瑰亦有不同，月季花甘、溫，活血調經、消腫解毒。由於其活血化瘀之功尤佳，故為婦科良藥。



今年的「胡秀英日」在上海辰山植物園召開研討會



竹葉卷心，又名竹葉芯，是清心火良藥，為中醫臨床和民間食療常用。小孩夏季心火盛舌尖紅尿黃夜啼，用竹葉芯煮茶或粥食，療效明顯。

竹葉粥

粥方組成：竹葉10克（鮮者加倍），大米50克，白糖適量。

煮製方法：將竹葉擇淨，放入鍋中，加清水適量，浸泡5-10分鐘後，水煎取汁，加大米煮粥，待熟時，調入白糖，再煮一、二沸即成，每日1劑，連續3-5天。

功效：清熱利濕，除煩安神。

適應症：適用於熱病乾渴，或暑熱煩渴，小便淋瀝，口舌生瘡，煩躁不安及泌尿系感染等。

粥義解說：竹葉，又名淡竹葉、苦竹葉、竹葉卷心、鮮竹葉等，為禾本科多年生草本植物淡竹葉的葉，四季可採，宜鮮用。

注意事項：

1、竹葉粥宜稀薄，不要稠厚。

2、竹葉粥是寒涼類藥粥，脾胃虛寒、大便溏薄、陰虛發熱者不宜選用。



走進芳草地

下次刊出：七月二十二日



編者按：
胡秀英教授（1908-2012）為國際著名的植物學家，是冬青科、金針屬、泡桐屬、菊科、蘭科等植物的世界權威學者。1946年在哈佛大學攻讀博士學位期間，致力中國冬青的研究，是當時在美國唯一研究中國冬青的研究員。1949年獲得博士學位，同時獲金鎖匙獎，旋受聘於哈佛大學進行植物學研究，從此成為冬青專家，全球四百多種冬青中，有三百多種是由胡秀英博士命名，在國際植物學界有「Holly Hu」之稱（Holly是冬青的英文名）。

香港特別行政區於二零零一年向胡教授頒授銅紫荆星章，以表揚胡教授畢生對植物學及中醫藥研究的卓越貢獻。

中醫認為，竹葉性味甘、淡、寒，入心、肺、胃經，有清熱除煩，利尿清心之功，適用於熱病傷津，暑熱傷陰所致的口乾煩渴，心經實火，移熱於小腸所致的尿赤口瘡，小便灼熱，淋瀝澀痛等。煮竹葉粥服食，清熱利濕，養陰止渴，除煩安神，可治療熱盛津傷之症，又可作為夏季預防中暑之用，或治療中暑病人，若口渴明顯時，加些蘆根或石斛同用，效果更佳。

竹，亭亭玉立、蒼翠儼然、高風亮節的姿態，古人已認為能體現君子精神和氣質，而常用於詩文作品上，也被譽為花中「四君子」（梅、蘭、竹、菊）之一。

炎炎夏日，鑽進竹林，淡淡的清香，讓人心曠神怡。

夏季，來點竹葉大麥茶，既解渴，又減肥，還能解鬱除煩，讓你心情舒暢。

竹子藥用功不可沒：鮮竹葉有清熱瀉火，除煩，生津利尿之功，竹葉捲心（第一竹葉芯）清心火，除煩之功較佳，能治療舌尖紅，口瘡尿赤；竹茹（竹子剖去青皮後內瓣

製成形似刨花樣），有清熱化痰，除煩止渴的功效，能治療肺熱咳嗽，痰熱心煩不寐，胃熱嘔吐，妊娠惡阻；竹瀝（竹桿內烤出的水），可以清熱豁痰，定驚利竅，用於中風，驚癲癲狂，肺熱煩痰膠結難咳者；天竺黃（竹桿內分泌液乾涸凝結而成形似膠體的塊狀物），有清熱化痰，清心定驚之效，用於小兒驚風，熱病神昏的治療。瞧竹這一家子，均能清熱除煩。

竹筍、竹蓀、竹蛋等自古被當作「菜中珍品」；竹葉釀的酒芳香美味；用竹製成的樂器也非常多，如笙、笛、箏、簫等等，不勝枚舉；竹涼席、竹筷、竹籠、竹椅、竹床等竹製用品要有盡有。

竹葉泡酒，有保健功效。在北周文學家庾信《春日離合》詩中：「田家足閒暇，士友暫流連。三春竹葉酒，一曲昆蟲弦。」可見早在1500年以前，竹葉青酒已名聞於世。其具有潤肝健體、和胃消食、除煩的功能，對高血壓、冠心病和關節炎有一定的療效。



竹葉芯

本草食療

文·吳萸 圖·文基