

有毒植物要分清 防誤服

中醫教你分辨海芋和鈎吻

過往多宗海芋和鈎吻中毒的個案，大多都是誤服野生採摘的植物導致的，採摘野生植物不但容易與有毒植物混淆，這些植物更有可能已受到除害劑或動物排泄物污染，胡亂服用會對健康構成嚴重威脅。而且，根據《郊野公園及特別地區規例》，任何人未經許可在郊野公園或特別地區內切割、摘取或根除任何植物或植物的任何部分，不論該植物是活的或是死的，即屬違法，一經定罪可被罰款2,000元及入獄3個月。因此，市民切勿胡亂採摘野生植物，更不應服用來歷不明的植物品種。現在，為大家分清兩種植物與食材的相似之處，以及對健康有大不同的情況。

◆文：香港中醫學會副秘書長 王錦超註冊中醫師
圖：王錦超、醫院管理局網頁、衛生署防護中心網頁



芋頭與海芋

芋頭是一款很受歡迎的食材，除了可用作炮製各種菜式之外，現時還有不少手搖飲品和甜品也以芋頭為食材吸引顧客。然而，有一種在野外隨處可見，其外形與芋頭相似的有毒植物，每年都引起多宗中毒事故，卻並非人人皆知。

這種常見的有毒植物稱為海芋，又稱野芋、痕芋頭、廣東狼毒、觀音蓮、姑婆芋。它全株有毒，在山邊、河邊或陰濕之地非常常見。它和芋頭同屬天南星科植物，因此外觀上有相似之處，這亦是導致人們誤服的主要原因。

海芋的主要有毒成分是草酸鈣針晶體、皂甙。其中儲存於植物異細胞內的草酸鈣針晶體猶如無數根微小的刺針，若皮膚接觸到海芋的汁液，這些「刺針」便會刺到皮膚，引起癢癢；汁液飛濺入眼，則有機會導致短暫失明；一旦誤服，針晶體則會刺穿黏膜，引起發炎，從而出現舌頭、口腔與嘴唇麻痺等症狀，患者會有灼熱感、舌頭或嘴唇腫脹等臨床表現。嚴重者可導致噁心、嘔吐、腹瀉、吞嚥困難、發音困難、驚厥、氣道阻塞甚至死亡。

那麼，我們到底要怎樣分辨可食用的芋頭和有毒的海芋呢？最簡單的方法是從葉片分辨，用小量水灑在

它們的葉片上，觀察形成水滴的情況。可食用的芋頭，葉子是絨質的，滴在葉面上的水流動性強，小水滴通常可融合成一顆水珠在葉面上滾動。至於有毒的海芋的葉面是革質的，水在葉面流動性較弱，小水滴通常不易融合而散佈在葉面上。當然最精準的鑑別方法，還是依賴科學儀器進行理化鑑定。不過對於一般市民來說，其實只要不去觸摸野生植物，就沒有中毒風險，也沒有鑑定的必要。

五指毛桃與鈎吻（斷腸草）

五指毛桃是桑科植物粗葉榕的根部。因其植物的掌狀葉裂片形如五根手指，加上果實表面有毛而且呈桃狀，因而得名。它是嶺南地區具有地方特色的藥材，廣東人又喜歡稱之為「南耆」。原因是五指毛桃具有與「北耆」（即黃耆）近似的健脾益氣作用，但與「北耆」不同的地方是，「南耆」補而不燥，藥性又比較平和，較適合居住於氣候炎熱潮濕的南方地區的居民。加上五指毛桃本身帶有椰子香氣，特別適合用來煲湯，所以它又是我們常用的煲湯材料。

五指毛桃是無毒的，可以安全地食用。但它的生長環境剛好與常見的有毒植物鈎吻（又名斷腸草）十分接近。加上，五指毛桃與鈎吻的根部外觀相似，因此在採集五指毛桃時如未有留意，則有機會參雜了有毒的鈎吻。

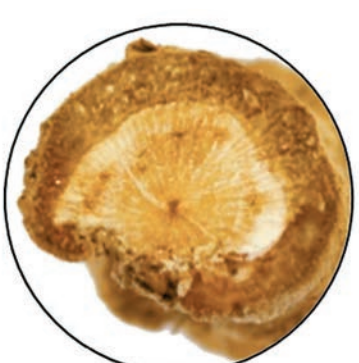
鈎吻（斷腸草）是馬錢科常綠木質藤本植物，長於低丘陵坡地或灌木叢中，



◆王錦超註冊中醫師



◆五指毛桃的根部橫切面有細密同心環。



◆鈎吻的根部橫切面呈放射狀紋理。



◆鈎吻的根表面呈灰棕色或棕色。



◆五指毛桃的根表面呈紅棕色或棕色。

全株有毒，包括花、葉、果實、根部和莖部。

根據《中華本草》記載，鈎吻具有祛風攻毒、散結消腫和止痛的功效。但由於它所含的生物鹼可抑壓神經及呼吸系統，毒性很強，現已甚少用於臨床治療之中。一旦誤服，患者通常在攝入後的15分鐘至2小時內出現中毒症狀，症狀包括頭暈、嘔吐、視力模糊、聲音嘶啞、肌肉無力、心悸、意識受損等。由於目前並無針對鈎吻中毒的解毒劑，因此治療手段仍以維生支持為主。但假如中毒情況嚴重，患者可能會出現昏迷、呼吸衰竭甚至死亡。

由2014年至2019年第三季為止，衛生署衛生防護中心一共錄得19人因飲用了懷疑混雜鈎吻的五指毛桃湯水而出現中毒的情況，因此它對公共衛生構成的風險不容忽視。

至於如何分辨五指毛桃和鈎吻，主要可以它們的飲片性狀作判別。五指毛桃的根表面呈紅棕色或棕色；鈎吻則呈灰棕色或棕色。五指毛桃的根部橫切面有細密同心環；鈎吻則呈放射狀紋理。有經驗人士一般可直接用肉眼辨別兩者，但如有懷疑，仍可透過顯微鏡作進一步鑑別：五指毛桃的石細胞只有一種，鈎吻則有兩種。

總結上述而言，其實，在街市一般不容易誤購到有毒的海芋和參雜鈎吻的五指毛桃，但大家記着都要看清楚，以免誤服。

健康資訊

◆文：雨文

「風與同路」關注中風健康展覽

為響應「世界關中風關注日」，太古地產愛心大使計劃、香港大學中風研究組、香港復康會和康健社將於10月27日至29日在太古城中心推出「風與同路」關注中風健康展覽，提升公眾對中風成因、預防及治療的了解，關注自己及家人的健康。

中風目前為香港第二大致命疾病，每四位成人就有一位有機會患上中風。港大醫學院研究發現18至55歲年輕中風發病率，於過去20年增近三成，實不容忽視。展覽一連三天，為市民提供免費健康檢查及諮詢服務，協助公眾認識中風徵兆及預防中風，同時透過展覽，為照顧者提供全面的社區資訊及支援。

當中，香港大學醫學院腦神經內科學系臨床副教授及香港大學中風研究組主任劉巨基醫生及其團隊將於展覽期內為參加者提供免費健康檢查及諮詢服務，包括量度血壓和心房顫動篩查，協助預防及對抗中風。而且，定期量血壓是守護健康的第一步，展覽將限量提供100部OMRON藍牙手臂式血壓計，以每部港幣300元作慈善義賣，所得收益將全數撥捐康健社及香港復康會。

展覽共同策展人 Nothing Serious 更



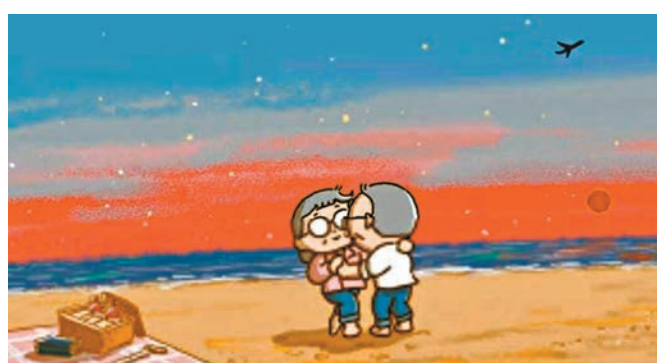
◆「風與同路」關注中風健康展覽。

以溫暖的筆觸繪畫17幅圖文作品，描寫中風患者和照顧者在復康路上的心路歷程。作品取材自真實故事，邀請參加者細心療癒插畫，感受「愛與堅強」的力量，為患者及照顧者打氣。

同時，展覽內會展示由香港大學機械電子工程系運動人工智能實驗室、香港大學中風研究組及香港復康會，



◆香港大學中風研究組團隊會到場與市民見面。



◆細味療癒插畫

共同研發的最新智能復康流動應用程式，讓中風患者在家中亦能進行復康訓練，協助治療師根據患者的康復進度，遙距編制復康訓練日程，加快患者的康復進度。

食得健康

◆文：雨文

老白茶具抗氧化功效 有助改善整體健康

陳年的老白茶，是可以品嘗的古董。白茶隨着日子一絲絲地轉化，沒有刻意，一切都順循着自然的過程，猶如一場修行，把所吸收到的日月精華隨時間沉澱。福茗堂茶莊在今年品牌主題為團聚之年，將坊間少見以全芽的銀針白毫壓成茶餅，讓這珍品可以有更好的轉化，亦讓惜物的茶友們可以更好地收藏這片來自大自然和歲月的禮物，全新推出兩款不同年份的福鼎銀針白毫老白茶餅，限量發售，在市場上更顯珍貴。

「一年茶，三年藥，七年寶。」相信這句話對稍有接觸過白茶的茶友都絕不陌生。老白茶因它獨特的風格和對身體的益處，近年受到廣泛關注。而銀針白毫更是白茶中之皇冠，形質兼優，以單芽製作而成，茶芽形態似針，銀色茸毛厚密，如銀似雪。香氣清芬，入口清甜醇爽，「毫味」持久。

白茶的製作工藝相對簡單，不炒



◆福鼎老白茶餅

製不揉，只經過萎凋和乾燥的過程。這種接近自然的製作方式使白茶能最大程度地保留原有的活性物質，對健康具有重要的益處。加上，老白茶中的黃酮含量會隨着茶葉存放時間而逐年遞增，黃酮類化合物是一種天然的抗氧化劑，有助於清除自由基，並具有抗氧化和保護心血管的功效，有助改善整體健康。