

中華醫藥

逢一、三、五出版
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5533
版權所有 翻印必究

【養生篇】

圖文：李甯漢、李翠妍 註冊中醫

千人行太平山賞藥

2012年3月4日中醫中藥專才雲集太平山頂，由盧古道至夏力道整段路徑都人頭湧湧，逾千人無懼當天清晨迷霧深鎖、寒風陣陣，先賢後輩濟濟一堂，共同欣賞和認識中草藥，展示弘揚中藥文化，推廣中醫治未病的理念和發展中醫藥的期望。



太平山春霧瀰漫——新華中醫中藥促進會與香港大學中醫校友會合辦的新春草藥行——出發前大合照



從小培養，稚童賞藥「騎膊馬」

太平山頂路段植物品種繁多，藥用草本約有200多種，難怪當天早上分別有兩個中醫藥團體不約而同選址山頂廣場舉行起步禮。首先啟動開幕儀式的是由香港中醫藥協會主辦的「香港中草藥探索之旅」，繼而新華中醫中藥促進會與香港大學中醫校友會合辦的新春草藥行也在稍後出發。

縱然初春的山頂廣場風勢猛烈，霧雨凝霜，人們髮際、眼鏡都沾滿露水，但仍無減中醫同業和市民遊山賞藥的雅興。大會悉心安排了中藥專業的義工為參加者作定點講解，又在重點介紹的植物旁邊掛上寫有草藥名稱及作用的紙牌供參考。除認識草藥以外，

香港中醫藥協會更統籌了一個名為「千人藥圖，由您創造」的活動，邀請每位參加者親手執筆書寫「藥」字，向健力士世界紀錄進軍。

起步後約一小時，陽光漸漸驅散迷霧，透射在露珠滿溢的植物上。飽受過清晨霞瘴的困窘，這遲來的晨光使我們的步履加倍輕盈，經克頓道步行至1號種植場。那兒悉心栽培了百多種中草藥，包括十大功勞、九里香等，果實累累，歡迎訪客。

當天有參加者提問有關大、小羅傘兩種草藥的分別，其實從名稱上，兩者已十分容易被混淆。大羅傘的正名為「朱砂根」，因

其匍匐根狀莖表面稍帶紅色，斷面有小血點而得名；小羅傘的學名則為「腺點紫金牛」。兩種植物同為紫金牛屬的常綠灌木，葉面無毛，邊有腺點，而且葉邊有葉脈。不同的是腺點紫金牛葉邊上的葉脈距離葉邊緣約2-5毫米，而朱砂根的葉脈則更貼近葉邊；另外，腺點紫金牛的葉常革質，朱砂根的葉則多為堅紙質。

大、小羅傘均結紅色果，當天看見另一種結紅果的草藥——腫節風，葉對生，葉邊有粗鋸齒，齒上有明顯腺點，不難分辨。

草豆蔻

(*Alpinia hainanensis*)

薑科山薑屬多年生草本，葉片呈條狀披針形，漸尖，葉緣被毛。花頂生，呈總狀花序，花序軸被粗毛。

果球形。藥用種子。功能健胃止嘔，常用於胃寒脹痛，食慾不振。當天果實已乾枯，不過稍後春末夏初，稍頂會綻放白、黃色，中央有紅線的美麗花朵，沿途盛放，讓山頂春夏景致更添嬌美。



(*Ardisia crenata*)

又叫大羅傘。紫金牛科常綠灌木，葉互生，堅紙質，長橢圓形，急尖或漸尖，邊緣有波狀鈍齒，兩面有突起腺點，側脈10-20多對。花色白或粉紅，呈傘形或聚傘花序，果球形，色紅，有黑色腺點。藥用根、葉，味苦、辛，性平，能活血祛風，解毒消腫，主治上呼吸道感染，咽喉腫痛，風濕性關節炎，腰腿痛、跌打損傷等。



(*Ardisia lindleyana*)

學名腺點紫金牛。紫金牛科紫金牛屬常綠矮小直立灌木，葉互生，革質，葉片矩圓狀狹橢圓形，邊全緣或近波狀，沿葉邊有腺點，側脈連結成明顯的邊脈。花小白色，呈傘形花序，果圓，直徑約6毫米，有腺點。藥用根、葉。味苦、辛，性溫，有活血散瘀，祛風濕，消腫止痛的功效，主治咽喉腫痛，月經不調，風濕性關節炎等。

五加科樹參屬灌木，葉互生，葉型變異大，多呈條狀披針形，也有葉形較闊，呈掌狀3深裂，具葉柄，革質或紙質，花呈傘形花序，生於枝頂，花小色綠，果球形，約5-6毫米。

藥用根、莖枝。味甘，性溫，能祛風濕，舒筋活絡，常用於風濕性關節炎，腰肌勞損，慢性腰痛等。



(*Dendropanax proteus*)

土茯苓

健脾·除濕·通絡

由春分至穀雨節氣前後，氣溫逐漸提升，雨量也漸增。在嶺南一帶更是潮濕多雨之季節，人體在這段時間更易困乏，或有手脚麻痺疼痛。此時在飲食調理上應以健脾除濕通絡為主。

濕困加陽氣不足是風濕骨痛發病原因，屬中醫所指「痹證」範疇，痹有閉阻不通的含義。其病因不外乎風、寒、濕邪侵襲經絡、致使該經氣血痹阻不暢所致。特別是長者，春夏濕重或冬季寒濕季節，容易出現腿膝軟無力或疼痛，如日常多進具針對性治療功效的食療，有防止病發或減低病痛程度的作用。

此際不妨用土茯苓煲湯作食療。此物遍種嶺南山野早成民間食療恩物，粵人於春日濕困節令喜用土茯苓煲赤小豆或眉豆鯽魚湯，氣味鮮甜醇和潤美，具有健脾祛濕之功效，為春暖多雨時家庭靚湯之一，男女老少皆宜。

土茯苓赤小豆煲鯽魚湯

材料

鮮土茯苓400克，赤小豆80克，鯽魚一條，豬脊骨500克，生薑3片

製法

鮮土茯苓刮去外皮、洗淨，切片狀；赤小豆稍浸泡，洗淨；鯽魚刮淨；豬脊骨洗淨出水。起鑊煎香薑片放鯽魚略煎至兩面金黃，將各料與生薑一起放進瓦煲內，加入清水3000毫升，武火煲沸後，改為文火煲2小時，調入適量的食鹽即可。此量可供3至4人用，可加用眉豆，如不用鯽魚，只用豬脊骨湯水較為清香。

▼鯽魚屬鯉科，有健脾胃止消渴的食療功效



▲赤小豆

赤小豆，味甘、酸，性平。入心與小腸經。具利尿除濕，消腫解毒的功效。《內經》載：「主下水，排癰腫膿血。」

中醫臨床常應用赤小豆作治療、食療，對老人、病人脾陽不振、水腫（以腰下為甚），以赤小豆30-50克，米100克煮粥食（加白糖調味）。《本草綱目》記載，用赤小豆與鯽魚煮食，有利水消腫功效。

赤小豆營養豐富，內含蛋白質達百分之二十，並含脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵等多種維生素，亦具補血之功能。

討價還價

每次給作業，學生總是會討價還價，一來一往中當然希望最後不用做作業，不僅如此，更希望有好成績，然而這世界是否有不勞而獲的事？甚至討價還價，是否能為自己帶來最好的結果？

有家庭父親剛去世了，兒子想為父親做堂佛事，於是到寺院請師父為父誦經，於是佛師便備辦香花果等供品，方便於誦經時超度亡者。

這個孩子一直想知道需要多少費用才能為其父超度，於是不斷問法師誦一部經要多少錢？法師對於這孩子以價格來論佛法不太以為然，就不客氣的說：「誦一部《阿彌陀經》需要十兩銀子。」

一聽到誦一部經需要十兩銀子，慳吝的兒子就對法師討價還價說：「太貴了吧！一部經就需要十兩銀子？打個折如何？八兩。」

法師沒說什麼，只點頭說好。佛事一一進行，不過法師在最後作迴向時說：「諸佛菩薩，今天所誦經的功德，請迴向給亡者往生東方世界……。」

孩子在一旁聽到法師的話，急忙的說：「法師！法師！我聽人說，人往生後都求生西方極樂世界，沒有聽過要去東方世界的啊，為什麼你向菩薩說要我的父親往生東方呢？」

法師藉機教育他說：「你捨不得多發二兩銀子，堅持要打八折，所以就只能到東方世界了。」

兒子不得已，只好對法師說：「你還是送我的父親到西方極樂世界吧！我再加二兩銀子就是了。」

當法師請佛菩薩送亡者往西方世界時，在棺木中的亡者生氣的罵兒子說：「你這個不肖子，就為了省二兩銀子，讓我老子一下子往東方、一下又到西方，這東奔西跑是非常辛苦的你知不知道嗎？」

佛教有一句話說：「心、田、事不同，功德分勝劣。」這裡所說的心指的就是心意，田就是接受者，至於事就是指東西，也就是當我們做一件事或布施一個東西，三者不同，結果有異。

能以最好的東西、最好的接受者及心意，功德就會最好，如果三者彼此有差異，當然果報就有差別。

同樣的，做功課、交報告，過程雖然辛苦，但只要努力，受益的一定是自己。相反的，投機取巧、不努力用功、討價還價，最終還是自己吃虧，甚至只是浪費時間在課堂上。

人生不要習慣討價還價，因為一分努力一分收穫啊！

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



逢周二刊出

走進芳草地

逢每月第二個星期三出版
下次刊出：4月18日



▲土茯苓草本植物

▶土茯苓塊狀根莖