

中醫藥

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

周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：11月21日

馬鞍山

金秋藥花盛放

馬鞍山高702米，是新界繼大帽山後的第二高山。馬鞍山與牛押山相對，形成一個「馬鞍」的形狀，在新界多處均可看到。馬鞍山分隔了沙田和西貢，佔地很廣，因此在馬鞍山郊野公園的高處可遠眺海岸風景。我們由馬鞍山村出發，繞過大金鐘，途中可俯瞰西貢半島，那兒停泊着不少遊艇，縱使只是遠觀也敢感受到香港後花園的清幽寧靜。

秋季遠足無疑是一年中舒服的日子。悠然的享受醞釀着夏末餘溫的金風，漸漸喚醒了仲夏時分的旅途記憶。秋意正濃的馬鞍山，雖然欠缺了炎夏健兒多姿多彩的運動氣息，也找不着曾經在夏日天際中自由在地盤旋的滑翔傘，卻正正是這個時節，帶來了一幅又一幅草藥開花的景致，讓整個旅程加添一陣陣的驚喜。

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

牛白藤 (Hedyotis hedyotide)，茜草科粗壯藤狀灌木。葉對生，卵形或卵狀圓形，葉面粗糙，葉背脈上有粉末狀柔毛，側脈明顯。花序球形，被微柔毛，花梗短，萼筒陀螺狀，花冠白色。蒴果近球形，頂部極隆起，有宿存萼裂片。藥用全草，味甘、淡，性涼，有清熱解毒、祛風除濕、解毒的功效，能防中暑，並可治療感冒咳嗽，皮膚濕疹，癬瘡癰腫，腰痛，痔瘡出血等。

天香爐 (Osbeckia chinensis)，野牡丹科半灌木或草本，莖直立，四棱形，有粗毛。葉對生，條形至披針形，兩面有粗毛，有短葉柄。頭狀花序頂生，苞片卵形，淺紫色或白色，萼筒無毛。蒴果有杯狀宿萼，呈棕黃色

或紫紅色，形似小香爐，故得名。藥用全草，味淡，性平，有化痰利濕，祛瘀止血，消腫解毒的功效，常用於咳嗽，哮喘，痢疾泄瀉，風濕痹痛，咯血，衄血，崩漏，產後瘀滯腹痛，跌打腫痛等。

總木 (Aralia chinensis)，五加科總木屬有刺灌木，小枝被黃棕色絨毛，疏生短刺。葉大互生，為單數二回或三回羽狀複葉，小葉寬卵形，邊緣有鋸齒，葉面疏生糙伏毛，葉背有黃色或灰色短柔毛。花梗短，花小白色。果小球形。藥用根皮、根或莖皮，味甘、微苦，性平，能祛風除濕，利尿消腫，活血止痛，主治風濕關節痛，肝炎，腎炎水腫等。

補虛強身土黨參

秋涼宜進補，秋風初起，我們有幸在這裡訪尋到兩種正在開花的草藥寶貝，它們均有補虛調理體質的功效，而且花開正茂呢！

黃花倒水蓮 (Polygala fallax)，遠志科遠志屬落葉灌木，根粗壯，多分枝。

葉互生，紙質，長圓形，頂端漸尖，邊緣無齒。花常於夏季開放，我們能趕及在初秋碰上觸目的黃花成串從枝頂下垂，又驚喜！蒴果近球形，開裂。藥用根、葉，味甘、微苦，性平，有滋補強壯，健脾利濕，活血調經的作用，對於病後體虛，腰酸酸痛，子宮下垂，月經不調等有治療作用。

土黨參 (Codonopsis javanica)，桔梗科金錢豹屬草質纏繞藤本。

根細長，如參狀，植株具白色乳汁。葉互生，具柄，基部心形，邊緣有淺齒，花單生於葉腋，淡黃綠色，鐘狀。結黑色漿果，花萼宿存。藥用根部，味甘，性平，能健脾補虛，潤肺生津，下乳，可改善體虛乏力，脾虛泄瀉，肺虛咳嗽，產後乳汁稀少等情況。



土黨參

天香爐

吳茱萸

「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」

遍插茱萸少一人

詩中描繪了游子的思鄉情懷，在節日中緬懷一些鄉間的習俗。原來在山東一帶，人們在登高時會把吳茱萸佩戴在身邊，據說有避邪擋災之效。

吳茱萸 (Euodia rutaecarpa) 其實是一種中草藥，味辛、苦，性熱，有散寒止痛，降逆止嘔，助陽止瀉的功效，臨床常用於厥陰頭痛，寒疝腹痛，寒濕腳氣，經行腹痛，脘腹脹痛，嘔吐吞酸，五更泄瀉等。香港沒有正吳茱萸，卻有同屬的棟葉吳茱萸。

重陽節快到了，大家不妨登高望遠，以作應節。我們不是山東人，即使沒有吳茱萸、菊花酒，也可登上高處，在清新的空氣中追憶先人，或許也能體會王維的思鄉情懷呢！



黃花倒水蓮



牛白藤



總木

秋柿正熟成

潤肺止咳喘



秋季正是柿子的上市季節，柿子甜膩可口，營養豐富，含有大量胡蘿蔔素、維生素C、葡萄糖、果糖及碘、鈣、磷、鐵等礦物元素，而且還具有較高的藥用價值，鮮柿、柿餅、柿霜、柿蒂、柿葉都可入藥。

鮮柿味甘、澀，性涼，具有清熱潤肺、生津止渴、健脾益胃等功效。《本草綱目》言：「柿乃脾肺血分之果也。其味甘而氣平，性澀而能收，故有健脾、澀腸、治嗽、止血之功。」

性寒：不可與蟹食

金秋柿子，黃橙橙的果實不僅美味，且有清熱、潤肺、止渴功效，主治熱渴、咳嗽、吐血等。

未成熟的柿子剝除外果皮，日曬夜露，經過1月後，放置席團內，再經1月左右，即成柿餅。

脾胃虛寒、痰濕內盛者不宜食。食用柿子時將柿蒂收集起來，洗淨、曬乾，也可入藥。霜降後採收柿葉，曬乾，切成小片貯存備用，有止咳定喘、生津止渴、活血止血之功效。

柿子宜飯後吃，空腹吃柿子易患胃柿石症。有脾胃虛寒、痰濕內盛、外感咳嗽、脾虛泄瀉、癱瘓、產後、病後、疝、痧症等症均不宜食，亦不可與蟹同食，否則令人腹痛瀉。

柿子含單寧，易與鐵質結合，從而妨礙人體對食物中鐵質的吸收，所以貧血患者應少吃為好。

患有慢性胃炎、排空延緩、消化不良等胃動力功能低下者，胃大部切除術後，不宜食柿子。柿子含糖量較高，故糖尿病人不宜食用。

圖：彭珍



愛的真諦

愛，是世間生存維繫之一，因為愛，開展了許多感人的事件；但也有因為愛，產生了很多悲劇。既然是愛，應該是很美的，應該是為對方着想的，但為什麼有相反的結果呢？什麼是真正的愛？

佛教經典中《楞嚴經》的起源，來自於愛的開展。

阿難是釋迦牟尼佛的侍者，平常因為最接近佛陀，所以聞法的機會最多，然而阿難雖多聞，卻缺少修行實踐，因此當遇到了境界就出現了問題。有一次，阿難托鉢乞食時，遇到了摩登伽女在井邊打水，阿難一片善意，希望給摩登伽女一個結緣的機會，於是走近了井邊向摩登伽女化緣水，但印度四姓階級的制度，首陀羅階級是不可以直接與利地等階級接觸，但提倡四姓平等的佛陀教義，並不會影響這個問題。在阿難解釋下，摩登伽女布施了水給阿難，但也因此因緣，阿難莊嚴的法相，讓摩登伽女無法忘懷，一心一意地想嫁給阿難為妻。

從這一刻起，摩登伽女用任何方法追求阿難，嚇得阿難不敢外出乞食。有一次，摩登伽女抓到了機會，以咒術迷惑阿難，讓阿難進入她的住處，即將失去戒體的阿難，所幸佛陀及時指導文殊菩薩，讓僧團持誦楞嚴咒，文殊菩薩前往救度，才讓阿難得到清醒後回到僧團。

儘管經過一次次的方法失敗，摩登伽女並沒有

放棄，甚至要母親向佛陀提親。佛陀為了開導摩登伽女，先讓她出家與阿難一樣修道，但重要的是觀念的引導。佛陀問摩登伽女：「你愛阿難的什麼？」

摩登伽女回答：「佛陀，我愛阿難的一切，無論是阿難的眼、耳、鼻、舌、身、意……只要是阿難的一切我都愛。」

佛陀說：「你可知道，阿難的眼會流淚、耳會有耳屎、鼻有鼻涕、口有口水、身有屎尿；而且當你與阿難結婚，以後會有子女，未來就得面臨生老病死問題，因此你們的結合，就是痛苦的開始。這又怎麼是愛呢？」

為了讓摩登伽女更了解什麼是愛，佛陀命人將阿難洗澡的水拿來，對着摩登伽女說：「這是阿難洗澡的水，你既然愛阿難，你將這水喝了吧！」

摩登伽女一聽馬上對佛陀說：「佛陀！這洗澡水這麼髒，怎麼能夠喝呢？」

佛陀說：「摩登伽女，你說你愛阿難的一切，這只不過是阿難的洗澡水，你就開始討厭了，你怎麼可能愛阿難永遠呢？」

什麼是愛？真正的愛，並不是佔有，愛應該是付出、是奉獻，愛不應該有所求，因為有所求，就會有得不到的求不得苦，也會有愛別離苦。

我們愛我們的所愛，就要先正確地認識愛。

(作者為佛光山內地與港澳總住持)



身心自在

中醫養生素食 圖：彭珍 文：蔡淑芬

健胃養陰鮮菌蒸飯

秋季，是野生珍菌的採摘季節，交通便利帶來了雲南的珍菌，售價頗為昂貴，松茸、牛肝菌，少份量動輒售幾千元。其實，一年四季市場皆有供應的鮮菌價廉物美，秋冬之際，更有養陰、清熱、健胃的食療功效。現代營養學研究指菌類含豐富植物蛋白、維生素和人體所需的各種氨基酸，是富含營養的食材。

選取一、兩種或多種鮮菌，如鮮白菌、鮮冬菇、茶樹菇、本菇、雞髀菇等等，切片或切絲，與米蒸飯而食，最為正氣。蒸飯可用素上湯代水（圖方便亦可用素菇粉調味），煮至水沸放鮮菌於飯面煮熟即成。脾胃寒性的朋友，可加些薑絲，或以生薑磨汁加入，有溫胃作用。

年輕人愛好較濃郁的西式口味，可將鮮菌飯加碎芝士入烘爐烤焗芝士融化或用芝士炒飯而食。



鮮柿	生食可治療肺熱燥咳、咯血、痔瘡出血；鮮柿搗爛取汁，溫開水沖服，可治甲狀腺腫；
柿餅	未成熟鮮柿250克，切碎取汁，開水沖服，可治療胃熱傷陰之煩渴口乾； 味甘，性平，具有潤肺、澀腸、止血等功效。 柿餅燒炭存性，和蜜為丸，熱水送服，可治咳嗽痰多及產後出血過多； 柿餅60克，挖開裝入川貝9克，蒸熟後服用，可治乾咳； 柿餅、紅糖各50克，黑木耳6克，水煎服，可治痔瘡出血； 柿餅兩個，陳皮兩片，糯米60克，共煮粥服用，可治慢性腸炎。
柿霜	即柿餅上所結的白霜，味甘，性涼，具有清熱生津、潤肺止咳等功效。《醫學衷中參西錄》云：「柿霜色白入肺經，其滑也能利肺氣，其潤也能滋肺陰。」 柿霜溫水化服，可治慢性支氣管炎、乾咳、咽炎； 柿霜10克，冰片0.5克，薄荷5克研細末，塗擦患處，可治口瘡、口角炎。
柿蒂	即柿子的果蒂，味苦而微溫，善降逆氣，為止嘔專藥，胃寒呃逆，常與丁香、生薑同用；胃熱呃逆，常與竹茹、赭石同用。
柿葉	嫩柿葉開水泡代茶飲，能軟化血管，降低血壓，防止動脈硬化，並有清熱健胃、助消化的作用。

柿蒂