

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

中大藥園秀英流芳

▲「胡秀英植物標本館」鳴謝牌匾揭幕儀式上，捐贈標本及主禮嘉賓合照
本報攝

▲胡秀英教授畢生致力植物學研究，推廣中藥不遺餘力

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

走進芳草地

下次刊出：12月19日



紫蘇 (Perilla frutescens)

唇形科紫蘇屬的一年生草本，全株有香氣，莖直立，多分枝，紫色、綠紫色或綠色，鈍四棱形，密披長柔毛。葉對生，紫紅色或綠色，兩面疏生柔毛，葉片寬卵形，先端漸尖或突尖，基部圓形或寬楔形，邊緣具粗鋸齒，葉下面有細油腺點。輪傘花序頂生或腋生，花序密披長柔毛，花冠唇形，白色或紫紅色。小堅果近球形，灰棕色或褐色。其味辛，性溫，莖、葉和果實均可入藥。莖為「紫蘇梗」，有理氣寬中，止痛安胎的作用，可改善胸悶胃痛，嘔氣嘔吐，胎動不安等；葉為「紫蘇葉」，能解表散寒，行氣和胃，對於風寒感冒，咳嗽嘔噁，妊娠嘔吐均有幫助，並可解魚蟹中毒；果實入藥則為「紫蘇子」，能降氣化痰，平喘止咳，潤腸通便，常用於痰壅氣逆，咳嗽氣喘，腸燥便秘。

國際知名植物學專家胡秀英教授於本年5月與世長辭，香港中文大學重新整理她畢生的心血，成立「胡秀英植物標本館」，決意將植物學的知識薪火相傳。我們在標本館鳴謝牌匾揭幕儀式當天，在中大藥園繞了一圈，既是緬懷一下已故胡教授的平生志趣，也是透過藥園的花木，真切感受知識的傳承。

上月中旬，我們參加了由香港中文大學舉辦的伍潔宜慈善基金支票頒贈儀式及「胡

秀英植物標本館」鳴謝牌匾揭幕儀式，當天伍潔宜慈善基金共捐出港幣八百萬，以支持標本館的成立，並由《香港中草藥新編》主編劉啓文博士代表伍氏基金致辭，寄語標本館在其學術領域中得到充分發揮，使植物學的研究和發展更進一步。

標本館仍在籌備當中，要認識草藥的話，中大藥園便是校園裡的不二之選。藥園內的藥用植物大都有詳細標示，由植物的分科，到其性味、功能、主治都一絲不苟，而且

此處植物生長繁茂，可看出園內工作人員的悉心打理，使這裡成為中大學生，甚至公眾人士的優良學習場地。

「香飄藥園，春滿杏林」，期望將來「胡秀英植物標本館」正式成立後，為更多醉心草藥研究的人士提供更廣闊的學習空間，延續胡秀英教授大半個世紀以來在植物學研究中鍥而不捨的精神。

香飄藥園春滿杏林



紅球薑 (Zingiber zerumbet)

薑科薑屬多年生草本，根莖塊狀。葉片披針形，針形至矩圓狀披針形，葉背沿中脈有疏柔毛。花聚生於由地下根莖發之球狀花序，苞片覆瓦狀緊密排列，色綠或紅。蒴果橢圓。藥用根莖，味辛，性溫，能解毒，止痛，常用於消化不良，胃痛，腹痛，腹瀉。



蛇莓 (Duchesnea indica)

是薔薇科蛇莓屬多年生匍匐草本，節上生根。全株披白色柔毛。葉互生，三出複葉，小葉片倒卵形，邊有鋸齒，有托葉。花單生於葉腋，具纖細長柄，花瓣色黃。聚合果熟時色紅。藥用全草。味甘、酸，性涼，有小毒，能清熱解毒，散瘀消腫，常用於感冒發熱，咳嗽，咽喉腫痛，黃疸型肝炎等。



山藥 (Dioscorea opposita)

是薯蕷科植物的纏繞草質藤本。塊莖長圓柱形，斷面色白富黏性，莖紫紅色，右旋，無毛，莖下部葉互生，上部則對生，葉片變異大，卵狀三角形至寬卵狀戟形，先端漸尖，基部深心形、寬心形、或戟形至近截形。葉腋內常有珠芽（零余子）。穗狀花序，蒴果三棱狀扁圓形或圓形。藥用塊莖。味甘，性平，有補脾養胃，生津益肺，補腎澀精，可改善脾虛食少，泄瀉便溏，肺虛喘咳，腎虛遺精，白帶過多，尿頻等情況。

薑黃 (Curcuma longa)

是薑科薑黃屬的多年生草本。根莖發達，成叢，根粗壯，末端膨大。葉基生，葉片長圓形或窄橢圓形，先端漸尖，基部楔形，下延至葉柄，上面黃綠色，下面淺綠色，無毛。花葶由葉鞘中抽出，穗狀花序圓柱狀，上部無花的苞片粉紅色或淡紅紫色，中下部有花的苞片嫩綠色或綠白色。藥用根莖。味辛、苦，性溫，能破血行氣，通經止痛，常用於胸脇刺痛，胸痹心痛，痛經，經閉，癥瘕，跌撲腫痛等。



環境與心境

每次活動舉行，總會一早就有人來排隊佔位，通常佔位的人的選擇都是以越前面越好，不過也有例外的，有的人則喜歡靠邊或其他。他們的理由各有不同，有人因為想與佛祖接近一點，因此選擇前面的位置；有的人則喜歡出入方便，因此選擇靠邊；有的因為不喜歡風口地方；也有人怕吵所以選擇覺得不吵的位置……

千百樣的心也營造了千百樣的結果，同樣一個境，為什麼會有不同的感受？其實，影響我們的，究竟是環境還是心境？

有個人需要粉刷牆壁，於是請了油漆匠來幫忙，這位油漆匠進了門後，察覺到這家男主人的雙眼是失明的，內心感到憐憫。不過，在工作期間，他與男主人談話投契，發現儘管他雙眼失明，但內心卻開朗樂觀，一點也沒有受身體缺陷的影響。

當工作完畢，油漆匠將帳單遞給了女主人，價錢卻比原先報價便宜很多，女主人不明白其中原因，於是問油漆匠為什麼少算了那麼多？

油漆匠卻回答說：「這次的工作，我與你先生相處融洽，談話中讓我有許多啟悟，尤其他使我覺得自己的遭遇還不是最壞，讓我感受到工作中的快樂，去除了過去對工作的苦，所以我減去了一部分的錢，算是對他的謝意。」

油漆匠的話，讓女主人流下了眼淚，因為這位慷慨的油漆匠，只有一隻手。

我們可以發現，現實生活中，有的人雖然殘缺不全，但積極樂觀。就像台灣口足畫家楊恩典就是一個例子，她出生就沒有雙手，連父母都拋棄她，儘管如此，並沒有影響她的意志，如今不僅成為畫家，更組織幸福的家庭。

生活中的好壞苦樂，是來自外境？還是內心？佛教的唯識學中有一句話：「三界唯心，萬法唯識」，也就是說，無論世間一切變化如何，如果我們跟着不滿、煩惱、痛苦，再美好的安排或環境，也都是苦的結果；但如果我們能夠以積極樂觀的心去面對，便能突破困境。

況且外境是沒有辦法因為自我的想法就能改變，唯有自己調整心念，才是究竟之道。只是轉境的條件，必須自己先有健全的意念，也就是平常在待人接物中，是否具有慈悲的性格，給人一點方便；處事時是否具有智慧，給人一點信心；忙亂之中，是否具有定力，給人一點歡喜。

如果慢慢訓練自己，朝向善美的方向走，儘管世間如何變化，都在我們的方寸之中。

(作者為佛光山內地與港澳總住持)

本草食療

圖：彭珍文、吳英

茭白：清鮮淡雅除煩渴

市場上出售的茭白很受歡迎，粵人喜稱為茭筍，口感脆嫩清鮮，是家廚入饌常用食材。江南民間有用茭白治雀斑的做法，尤其少男少女面生雀斑，每晚取茭白切開，將有汁水的橫斷面輕擦雀斑部分，持之以恆，雀斑可逐漸減少，不妨一試。

本草綱目謂：「茭白能壓丹石毒發」，指能抑制結石病的發作。這與粵人認為茭白具「吸油」性（與膽石患者不能進食肥膩）的看法不謀而合。

茭白是我國特有的水生蔬菜。世界上把茭白作為蔬菜栽培的只有我國和越南。古人稱茭白為「菰」。唐代以前，茭白被當作糧食作物栽培，它的種子叫菰米或雕胡，是「六穀」（稌、黍、稷、粱、麥、菰）之一。後來人們發現，有些菰因感染上黑粉菌而不抽穗，且植株毫無病象，莖部不斷膨大，逐漸形成紡錘形的肉質莖，這就是現在食用的茭白。這樣，

人們就利用黑粉菌阻止茭白開花結果，繁殖這種有病在身的畸形植株作為蔬菜。

解熱毒通二便

茭白味甘，性寒。入肝、脾、肺經。功能：解熱毒；除煩渴；利二便。主煩熱，消渴，二便不通，黃疸，痢疾，熱淋，目赤，乳汁不下，瘡瘍。
內服：煎湯，30-60g。



入藥驗方

催乳：茭白五錢至一兩，通草三錢，豬腳煮食。（《湖南藥物誌》）
治小兒風癩久不癒：燒狐蔞節，末以敷上。（《子母秘錄》）
用於高血壓、大便秘結、心胸煩熱：茭白30-60克，旱芹菜30克。水煎服。

煨之，亦清涼。切茭刀塊，以油灼之，搭芡起鍋，亦脆美。」

《調鼎集》在蔬菜部也收錄了拌茭白、茭白燒肉、炒茭白、茭白酥、茭白脯、糖醋茭白、醬茭白、醬油浸茭白等做法達八種之多。

茭白是清鮮之物，可與各種原料配伍加工。生食拌菜、醬製、醃製均可，也可製作罐頭，供各季食用。做涼菜食用，清新淡雅，很有水鄉滋味。若是熟食加高湯煨製，則清爽利口，旺火烹炒就更脆嫩鮮美了。此菜無論蒸、炒、燻、煮、煨都是鮮嫩糯香、柔滑適口；若是與肉、雞、鴨等相配，烹出的菜餚則是味道各異，營養豐富。現代營養醫學認為茭白富含碳水化合物、膳食纖維、蛋白質、脂肪、核黃素、維生素E、鉀、鈉等，也有部分有機氮以氨基酸形式存在，所以味道鮮美。

但茭白含草酸太多，製作前要做好初步熱處理，要過水焯一下，或開水燙過再烹調。

茭白入饌

清，《隨園食單》雜素菜單中有茭白做法：「茭白炒肉，炒雞俱可。切整段，醬醋烹之尤佳。煨肉亦佳，須切片，以寸為度，初出瘦細者無味。」

清，《素食說略》中也有茭白做法的記載：「菰俗名茭白，切搗刀塊。以開水滷過，加醬油，殊有水鄉風味。切搗刀塊，以高湯加鹽，料酒



茭白炒肉絲



茭白裹錫紙烤熟拆絲供食。清爽鮮甜美。



身心自在
佛光山
住持
彭珍文
吳英