

中華醫藥

逢星期一、三、五下午  
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：二〇一三年一月二十三日

# 東涌北公園 草藥世界

## 養生樂園

▲中藥園景色清雅宜人

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

### 霸王花 (Hylocereus undatus)

**霸王花 (Hylocereus undatus)** 是仙人掌科量天尺屬多年生肉質植物，莖綠色，攀援於喬木、山邊或石壁上，由於莖可長達數十餘米，故別名「量天尺」。莖有氣根，邊有三稜，呈扁平三角形，稜邊有窩孔，波浪形，無葉。夏秋晚間開花，晨早即閉合，花大，有多枚披針形裂片，花瓣白色，結構圓形漿果，色紅。藥用花及肉質莖。味甘、淡，性涼，花能清熱潤肺止咳，可用於治療支氣管炎，肺結核等，莖能舒筋活絡，解毒，可外用於骨折、瘡腫，以鮮品搗敷。  
霸王花結果十分困難，但經植物學家改良品種，在人工培植下，便可成功栽培出我們日常在市場看到的火龍果。我們在往羅漢寺的路上，就看到居民種植的霸王花長出鮮紅奪目的火龍果。火龍果味甘，性涼，有清熱生津，通便，利尿的作用。



火龍果

**廣金錢草 (Desmodium styracifolium)** 是蝶形花科山蚂蝗屬草本，常伏地而生，密生長柔毛，葉互生，圓形，似一元硬幣模樣，葉先端微缺，基部心形，葉背密被毛。花小色紫，為蝶形花。莢果小，有短柔毛。藥用全草。味甘、淡，性涼，有清熱利尿，排石的功效，常用於泌尿系統結石，感染，腎炎水腫及黃疸型肝炎。



廣金錢草 (Desmodium styracifolium)



萱草 (Hemerocallis fulva)

**萱草 (Hemerocallis fulva)** 是百合科萱草屬多年生草本，塊根肥大，紡錘形，葉基生，兩列，長條形，下面呈龍骨狀突起。花大，多數，橘紅色，花下部合生成筒，雄蕊伸出，結蒴果。藥用根，味甘、性涼，有小毒，能清熱利尿，涼血止血，常用於膀胱炎，小便不利，尿血，便血，咯血，肝炎，黃疸等。  
《浙江藥用植物誌》指本品「大劑量服用可致失明」，而現代研究則表明，萱草根有小毒，過量服用可引起瞳孔擴大，呼吸抑制，甚至失明，故應遵從醫師建議之劑量使用，以策安全。萱草品種複雜，食用的金針菜，別名黃花菜，其花全黃色，學名為 *H. citrina*，加工後供食用。不宜生食，因其花蕾含多種生物鹼，會引起腹痛等中毒現象。上述為本港常見萱花，多栽種於公園作觀賞之用。

### 九里香 (Murraya paniculata)

**九里香 (Murraya paniculata)** 是芸香科植物，多分枝，葉互生，奇數羽狀複葉，呈卵形至菱形，全綠，花色白，花瓣5片，具透明腺點，且氣味芳香，漿果色紅，卵形。藥用莖葉。味辛、微苦，性溫，有小毒，有行氣活血，散瘀止痛，解毒消腫的功效，可用於治療胃脘疼痛，風濕痹痛，跌撲腫痛，瘡癤，濕疹等。現代研究顯示，九里香有局部麻醉作用，可以鮮葉外敷於骨折、癰腫處。九里香形態優美、芳香，常作為觀賞及盆景之用。



## 香草代鹽調味

### 種子禮包讓你自家種植

聖誕將至，世界癌症研究基金會(香港)特別設計了一系列的香草種子禮品包作節日禮品，鼓勵大眾以香草代鹽調味，並為癌症預防工作籌款。  
香草既能為食物調味，亦比鹽更健康有益。研究顯示，限制個人鹽分攝取量於每天不超過一茶匙，能預防百分之十四的胃癌個案。節日期間，大家通常比平日進食更多美食佳餚，因而攝取更多鹽分！  
香草能提升食物味道，豐富味覺，但不會添加額外熱量，在無損味覺享受的情況下，可減少用油、鹽、糖調味。  
希望的種子聖誕香草種子包備有三款香草，包括薄荷、蝦夷蔥及羅勒以供選擇；而且備有數款香草種子禮品包，各有不同「內涵」，包括：聖誕吊飾、聖誕賀卡及健康香草食譜等。



健康新產品

歡迎登入世界癌症研究基金會(香港)的網頁選購；在全線 Market Place by Jasons 超市亦有售。所有收益將撥捐支持世界癌症研究基金會(香港)就預防癌症的研究及教育工作。



特寫

## 多個品種瀕危 中國野生中草藥亟待保護

日前，山西省農業廳出規劃，將按照產地劃分並建立7個總面積上百萬畝的野生中藥材資源「保育區」。這一措施旨在加強對野生中藥材資源的保護，從而讓多個瀕危品種得到有效的休養和延續。山西是中藥資源大省，是中國中藥材的主產區之一。截至2011年底，山西的中藥材種植面積為130萬畝，許多品種屬獨有。其野生甘草、連翹、豬苓、黃芪、遠志、秦艽、山藥等已列入《國家重點保護野生藥材物種名錄》。

### 藥材資源受嚴重破壞

但從上世紀80年代起，山西的野生中藥材資源受到嚴重破壞，逐年減少，多個品種瀕臨滅絕，黃芪、黨參、柴胡這類中藥以前大量存在，如今在藥材市場上野生的已經基本買不到了。  
地處太行山深處的老井村土地貧瘠，收入微薄。每到農閒的時候，村民們都會到山上採挖野生的中藥材，十幾天挖下來能收入七八百元錢。然而，現在已經很少有人再上山挖草藥。「挖的人太多了，都挖光了，就連柴胡和桔梗這類常見草藥也很難找到了。」56歲的趙守苗嘆息着說。

類似情況在雲南、廣西、西藏等中藥材主產區也普遍存在。  
雲南是中國最大的野生中藥材產區，但目前野生重樓、紅葉大蓴、雲防風、小紅參等74個品種瀕危。最典型的是重樓，這味雲南白藥中的重要藥材每年市場需求量都在1000噸左右，但現在很多藥商拿着錢卻買不到貨，以至於一些藥廠被迫停產。  
廣西是僅次於雲南的第二大中藥材產區，藥用植物有3600多種，採挖野生中藥材一直是當地很多農民增收的門路。但近年來，鐵皮石斛、野生田七等多個珍貴品種已經接近被採光。

數量的減少直接推高了許多野生中藥材的價格，有的價格漲幅甚至超過100倍。  
山西國藥公司副總經理趙來勝告訴記者，

5年前，野生豬苓的價格還只有100元/千克左右，現在已經漲到了200元/千克，野生柴胡則從35元/千克漲到了90元/千克左右。2000年，重樓的單價是14元/千克，如今雖然已經開始人工種植，但重樓的價格還是漲到了320-330元/千克。  
價格漲幅最驚人的是冬蟲夏草，十年前售價4000元的冬蟲夏草現在已經漲到15萬元。在北京同仁堂藥店，上等的冬蟲夏草標價每克888元左右，是黃金價格的兩倍多。

### 瀕危藥材轉人工培育

趙來勝表示，數量減少必然會導致價格上漲，而且這種上漲趨勢還會一直持續下去。  
為了應對龐大的市場需求，國內幾大主產區都大力推廣人工培育和種植瀕危中藥材品種，雲南省甚至專門建立了「中國野生瀕危藥材引種馴化基地」。  
趙來勝告訴記者，目前很多瀕危野生中藥材都已經實現了人工培育和種植，例如市場上銷售的柴胡、黨參、黃芪90%以上都是人工培植的，天麻80%以上也是人工種植的，以至於純野生的反而被人懷疑是假貨而少有人問津。  
趙來勝同時表示，儘管人工培育和種植可以在很大程度上彌補市場需求的缺口，起到保護野生中藥材的效果，但是這種做法並非一勞永逸，因為有的品種可以實現人工種植，但仍有很多草藥品種無法實現這一突破，其中最典型的要數冬蟲夏草。  
面對越來越多野生種草藥瀕危的現狀，山西省政協副主席周然認為，啟動對野生中藥材資源的大規模普查勢在必行。專家同時指出，大規模普查有助於準確掌握野生種草藥資源現狀，從而有的放矢地加強保護。專家同時指出，要繼續加大對瀕危中藥材品種的人工培育力度，盡快建立「保育區」，限制過度採挖，給瀕危品種休養的時間。此外，對於一些尚未實現人工種植的瀕危品種，有關部門應該出相關規定，有限制地使用和銷售，並積極尋找替代性藥物。  
新華社記者 呂夢琦

## 未來不動產

每個人或多或少都擁有財產，為了歸類，於是將之分為動產與不動產，為了這些有形的財物，每日汲汲營營於忙碌奔波之中，但擁有的資產，是否真正的享用卻不得而知了，因為有的人每日早出晚歸，所有的時間都擺在工作、人情上，儘管擁有許多動產或不動產，卻也未必真正享用。

但除了眼下的物質，我們可曾想過，在忙碌一生後，帶走的又是什麼？未來又是如何？  
最近網路流傳了一部日本拍攝的短片，片名為未來不動產，是描述一位日本男士往生時，來到了未來不動產的介紹所，介紹所將他過去一輩子所做的善惡行為，以電腦計算出總分後，推介他可以選擇的未來去向，當中無論善惡，都來自平日所作所為，例如惡事中，還包含了隨手丟垃圾的小小事項，一般人可能會認為將垃圾丟棄在路邊，我們不太可能做，但片中所拍攝出的，卻是這位男士在電車看完報紙後，隨手將報紙往電車一丟就走了，這樣的舉動，或許就會做過了。

另外他還有一個壞習慣，當雨具壞了，他將自己壞的雨具放在便利店置傘架上，拿走他與別人相同的好傘等。  
類似這些，生活中瑣碎事很多，一句話、一個臉色、一個念頭、一個動作……，當我們的貪嗔痴出現時，又做過多少傷害人的事？又或者不以為意或不覺得是什麼時，是否也傷害了別人？這些善、惡行為，其實都一一的累積在我們的阿賴耶識中，當這輩子的因緣結束時，未來就依據這些做為下一次的條件主因。

儘管善惡行為所作為並不能相抵，但「欲知前生因，今生受者是；欲知來生果，今生做者是。」佛教的因果概念，強調在善惡業報中，善有善報，惡有惡報。有些人不能明白這個道理，只以一時之現象做評論，於是對作惡多端卻一生榮華富貴，或善良賢德卻命運多舛等現象否定了因果論。其實，善惡因果是通三世的。單以表象來評判，就會落入偏頗，就像你想要身體健康，就得生活正常、心情保持愉快，如果自己不保重，生活不正常、飲食不節制，單靠外力或所求，也是不容易的。  
了解這個道理，我們就不能只為眼前的利益努力，要知道，今日所擁有的一切物質，當大限來時，一樣也帶不走，而可帶走的，就只有我們所作所為所累積的善惡業。  
因此，珍惜現有的因緣，累積未來的善緣，都是當下我們可以把握，且也有利於自己與別人的。  
(作者為佛光山內地與港澳總住持)



身心自在  
逢星期三刊出