



周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：五月二十二日

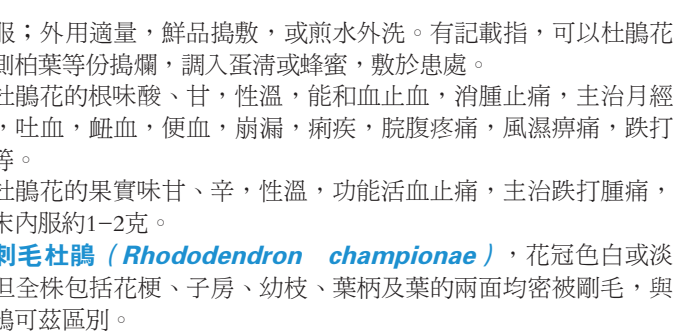
紅山映園美幽

遠眺園風光

放盛鵝杜園悟

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

杜鵑，有「花中西施」的美名，每年3-4月份，春回大地，杜鵑吐艷，盛放的花卉喚醒了沉睡的幽林，蒼翠綠林中綻放點點紅彤彤的嬌艷，為春日的山嵐注入繽紛和活力。



▲刺毛杜鵑
▲紅杜鵑

遊覽大嶼山，市民最常想到的就是參觀大佛、乘坐纜車，然而遊客太多，如果想感受大嶼山的清幽，悠閒地消磨一個下午，可由荒山(南)引水道往上行至南大嶼郊野公園附近的「龍仔」，在離島自然歷史徑——昂坪及大澳段，有一個幽美的庭園——悟園。悟園，由已故中國紡織業名人吳昆生先生於1962年斥資興建，設計遵從中式庭園的建築風格，共花5年才竣工，原為私人別墅，後來曾經開放予遊客參觀，但近年已謝絕訪客。隨著時光流轉，昔日的裝潢已不復見，但縱使破落荒涼，仍難掩它清雅恬靜。靜觀悟園，宛如脫俗出塵的仙境，荷花池上的九曲橋婀娜地把庭園的各個部分貫連。悟園的亭台樓閣就在荷花池的對岸，花園裡正開着燦爛耀目的花卉。筆者在多年前曾參觀此地，那處盛放紅花的地方，當年一直栽種着的正是杜鵑花。

我們知道，杜鵑也是一種雀鳥的名稱。不知道杜鵑花是否因花開於杜鵑鳥鳴時的春季而得名呢？不過，可以考證的是，杜鵑花盛放於3-4月，正值清明時節，故又有清明花之別稱。其花開時色紅奪目，也

被稱為映山紅。杜鵑花品種繁多，然而，能入藥使用的卻只有幾種，紅杜鵑 (*Rhododendron simsii*) 就是其中之一。紅杜鵑，落葉或半常綠灌木，高2-5m，多分枝，幼枝密被紅棕色或褐色扁平糙伏毛，老枝灰黃色，無毛，樹皮縱裂。花芽卵形，背面中部被褐色糙伏毛，邊緣有睫毛。春天葉較紙質，較短，夏天葉較革質，較長，卵狀橢圓形或長卵狀披針形，先端銳尖，基部楔形，全緣，表面疏被淡紅棕色糙伏毛，背面密被棕褐色糙伏毛。傘形花序，簇生枝端，花冠寬漏斗狀，玫瑰色至淡紅色。蒴果卵圓形，密被棕色糙毛。杜鵑花的花、葉、根及果實可入藥。味甘、酸，性平，調經，和血，止咳，祛風濕，解瘡毒，主治吐血，衄血，崩漏，月經不調，咳嗽，風濕痹痛，癰瘡疔毒等。內服煎湯9-15克，外用適量搗敷。杜鵑花的葉味酸，性平，功能清熱解毒，止血，化痰止咳，常用於癰腫疔毒，蕁麻疹，外傷出血，支氣管炎等。內服煎湯10-15克，孕

婦忌服；外用適量，鮮品搗敷，或煎水外洗。有記載指，可以杜鵑花葉及側柏葉等份搗爛，調入蛋清或蜂蜜，敷於患處。

杜鵑花的根味酸、甘，性溫，能和血止血，消腫止痛，主治月經不調，吐血，衄血，便血，崩漏，痢疾，腕腹疼痛，風濕痺痛，跌打損傷等。

杜鵑花的果實味甘、辛，性溫，功能活血止痛，主治跌打腫痛，常研末內服約1-2克。

刺毛杜鵑 (*Rhododendron championae*)，花冠色白或淡紅，但全株包括花梗、子房、幼枝、葉柄及葉的兩面均密被剛毛，與紅杜鵑可茲區別。

春日尋訪悟園，遠眺荷花池的對岸，杜鵑遍園盛放。相信到了夏天，九曲橋上一定滿池荷香。到時候，定必是另一番美好的景象。期望香港人在逆境中抱着信心和希望，充實每一天的生活，為明天作好準備。

新型流感突襲：板藍根抗病毒

近月上海、南京一帶出現了一種新型流感，疑有流行變異的趨勢，引起社會各界的廣泛關注。這與一般外感有別，病程多較嚴重，患者常見高熱、肺炎咳嗽，中醫稱之為「時行感冒」，屬溫熱病的範疇，因此坊間多有清熱解毒之說，當中以板藍根煎水服流傳較廣。

板藍根，是十字花科植物菘藍 (*Isatis indigotica*) 的根，是常用苦寒清泄的中藥，功專清熱解毒。《中國藥典》載，本品為二年生草本，根肥厚，近圓錐形，土黃色，具短橫

▲正板藍根

紋及少數鬚根，基生葉蓮座狀，葉片長圓形至寬倒披針形，長約5-15cm，寬1.5-4cm，先端鈍尖，邊緣全緣，或稍有淺波齒，莖頂部葉寬條形，全緣，無柄。總狀花序頂生或腋生，呈圓錐狀，短角果近長圓形，扁平，無毛，邊緣具膜質翅。藥用根、葉，其葉為另一種常用中藥大青葉。

板藍根味苦，性寒，具有清熱解毒，涼血利咽的功效，主治高熱頭痛，溫毒發斑等屬熱毒熾盛的症候，因此也常用於爛喉丹痧、疔瘡、麻疹及流行性感冒等。李東垣的名方「普濟消毒飲」就以本品配伍牛蒡子、黃連、玄參、僵蠶等，清熱涼血之效。

現代研究顯示，板藍根有抗細菌及抗病毒作用，並能調節免疫，可單用或配伍其他藥物使用。流行性感冒初起，見高熱、頭痛、口乾、咽痛等，可用板藍根、大青葉各15克，荊芥9克，煎水服用。

而常見於香港本土的，則為爵床科南板藍根 (*Baphicacanthus cusia*)，其性味功效均與正板藍根相似。

香港經歷「沙士」，猶有餘悸，對十年後疫症似有捲土重來之勢，固然倍感憂慮。市民都希望採取有效的防疫措施，板藍根等具有清熱解毒功效的中藥材頓成貨架上的熱賣之選。可是，中醫治病注重「辨證論治」，即按不同的體質證型而選用不同的中藥配方，因此，每個人的防疫方法，或適合飲用的食療湯水也不一樣。市面上推崇的板藍根，性質偏苦寒，適合熱性的體質病狀，如虛人飲之，則易損傷脾胃，反而削弱身體的免疫功能。而且熱毒傷人，可挾濕、挾暑、挾燥，按當時氣候特徵，發病的狀況也可有不同。

然而，《黃帝內經》有謂「正氣內存，邪不可干」，平日作息定時，飲食均衡，注意個人衛生，都是防病防疫的不二法門。在此基礎上，可配合有補肺固表作用的黃耆、白朮、防風(經典名方「玉屏風散」)，煎水服用，也可有效提高免疫。

期望過罷這霉雨節令，病毒陰霾消散，香港的氣象有如雨後春筍一樣，生機處處。

多花勾兒茶 通經活絡

▶多花勾兒茶



在往悟園的路上，我們還看到另一種結着紅彤彤果的植物：

多花勾兒茶 (*Berchemia floribunda*)。本品是鼠李科蔓性落葉灌木，樹皮黃綠色，葉互生，托葉宿存，葉片卵形至卵狀橢圓形，葉背灰白色，先端鈍或漸尖，基部圓形，全緣。花小多數，粉綠色，常成簇排成頂生圓錐花序，或下部兼腋生聚傘總狀花序，果果圓柱狀橢圓形，基部有盤狀宿存花盤，由綠色隨成熟漸變紫黑色。

多花勾兒茶，藥用根、莖及葉。根部味甘、苦，性平，能健脾利濕，通經活絡，常用於治脾虛食少，小兒疳積，風濕痹痛，黃疸，水腫、痛經等，外用可治骨折，跌打損傷。其莖、葉甘寒，能清熱解毒，利尿，可用於衄血，黃疸、風濕腰痛、經前腹痛等。

作意

坐在公車上，不經意的看到斜對面的先生提起放在腳邊的手提袋，地下的口香糖附着在袋子上併被提起，拉起了長長的口香糖膠，心裡閃過一個念頭，想好意地告訴他這件事，但隨之又想，這樣會不會給他尷尬，因為車廂的人很多，因此就忍着沒有說，結果這位先生便提着一半附着在車廂、一半附着他的袋子及衣服的口香糖等一併下車，看在眼裡的我只想到他回去如何清理衣服？但對方卻因為沒有察覺，所以輕輕鬆鬆、無以為意的前行。

在我們的生活裡，是否經常遇到類似的例子，別人不以為意，但我們卻環繞在當下的情境之中？

每天我們都會接觸無數的情境，當這些情境透過感覺器官後，便會引起我們的思考、感受、甚至回應。面對這些情境，當下的作意(注意力)，影響着我們對這些情境的判斷及決定。當然，很多時候我們在接觸的第一個當下就結束所面對的狀況，例如：走在馬路上，人的長相好看與否，只是一個觸，當下反應就只有好與不好就結束，但如果平時我們習慣作意在別人的一個聲音、一句言語、一個動作，甚至是與我們毫無相關的事情上，就會形成多管閒事的結果。禪宗有個公案值得我們深思——

岸邊，有一群人在等船準備乘船到對岸。當船靠岸時，船底下壓死了許多小魚、小蝦，這時有個秀才開口問岸邊的法師：「師父，剛剛船靠岸時，壓死了許多魚蝦，壓死魚蝦在佛教來說是殺生罪，請問這個殺生的罪過，是屬於船夫的罪過？或者是乘客的罪過呢？」

豈知法師對秀才說：「是你的罪過。」

「為什麼是我的罪過？」秀才對法師所回答的話疑惑地反問。「因為你多管閒事。」

佛教對罪業的看法，認為凡事皆由心起，所謂「罪業本空由心造」，本來沒有的事，因為我們心念的反應，因此有了造作，尤其這個世界就是因為我們太多的分別心，因此造作出染污的分別意識，於是有了罪業果報。而無心，則有很大的差異，就像世間上的法律，以殺生的狀況來說，如果出於無心的誤殺，所判的罪還是比較輕的。

生活之中，我們有多少時候「多管閒事」呢？看不慣別人的處事方法、聽不慣別人發表的言論、乃至走在馬路上，擦身而過無關緊要的事，因為我們作意(注意力)的展現，當下所產生的判斷、回應，可能影響了我們一天、甚至更久，因此如何培養我們的注意力處於積極的面向，單純的生活態度，相信可以以此面對複雜的生活環境，讓生活過得更好。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

祛濕清熱 木棉花

南粵三月，高大筆直的紅棉樹，朵朵木棉花迎春盛放，如火如荼，長空盡染。一場春雨，木棉花從樹丫上墜落，引來不少市民爭相撿拾。

昔日不少市民撿拾木棉花，回家後用針線串起掛在陽台上曬乾或晾乾，可以煲湯煲粥，美味有益，清熱祛濕最合時令。很多人從小就經常喝媽媽煲的木棉花粥、木棉花扁豆豬骨湯、五花茶等，每到春夏之交，出現頭暈身困，食慾不振，大便稀爛等濕重症狀時十分管用。

祛濕時令食材

木棉花是廣東家喻戶曉的祛濕食材，天然易得，對春困濕重有很好的治療效果。從穀雨到清明前後，南粵大地春意盎然，天氣潮濕多雨，浙浙濛濛的梅雨天延續多時，氣溫也逐步上升。天人相應，人體也難免濕熱內蘊的症狀如：無精打采，昏昏欲睡，胸悶不適，肢體沉重，胃口不佳，懶倦乏力，喉嚨痛，大便稀溏，舌苔黃膩等。中醫認為，對這樣的時令病，通常也有可對

應的時令食材應「運」而生，遍布嶺南的木棉花就是食用、藥用兩相宜的清熱祛濕之品。《常用中草藥手冊》中記載，木棉花能清熱祛濕，治腸炎，菌痢。且紅棉樹為高大喬木，很少噴灑農藥，食用起來相對放心。木棉花既可煲涼茶，也可入湯、入粥，推薦常用的木棉花藥膳——五花茶是廣東人常飲的春夏涼茶，製作簡單，口感較好，功能清熱解毒，祛濕利小便。方用金銀花、菊花、雞蛋花、木棉花和槐花。

木棉花赤小豆鯪魚湯則用木棉花4-6朵，扁豆或赤小豆30克，薑片3片，鯪魚煎至微黃後加水放入煲內，與上述材料煲湯，祛濕效果更好。木棉花祛濕清熱，本身為陰虛津虧或虛寒體質的人不適用服用。



木棉花

是木棉科植物木棉的花。

分布於廣東、廣西、福建、台灣、雲南等地。藥材產於廣東、廣西等地。春季採收盛開花朵，曬乾或烘乾即得。乾燥花多數縮，不具子房和花柄。花萼杯狀，頂端3-5裂，厚革質而脆，外表棕黑色，具不規則縱紋，內面被灰黃色短絨毛；花瓣5片，分離，皺縮或破碎，外面棕黃色或深棕色，具縱紋，披針狀毛，內面紅棕色，被少數星狀毛；雄蕊多數，花絲紅棕色，扭曲，具粗縱紋。

性味歸經：味甘，性涼，歸脾、肝、大腸經。

功能主治：具有清熱、排毒、利濕的功效。治泄瀉，痢疾，血崩，瘡毒，疔瘡出血。



木棉花豬骨祛濕粥

材料：梗米100克，木棉花10克，豬骨半斤，薏米30克，陳皮一片。

烹製：1.木棉花洗淨。梗米浸泡、洗淨，豬骨出水。2.將梗米、豬骨放入鍋中，加適量清水，大火煮沸後轉中小火煮粥。3.粥將熟時放入木棉花，煮10分鐘，粗鹽調味。

功效：木棉花清熱、祛濕、解毒、利尿功效顯著，薏米健脾祛濕，適合在春夏季食用，煮粥煲湯皆可。

烹製：

1、木棉花、土茯苓洗淨。節瓜去皮，洗淨，切塊。豬瘦肉洗淨，切塊。2、鍋內燒水，水開後放入豬瘦肉，焯去血水。3、將藥材及生薑片、節瓜、豬瘦肉一起放入湯煲內，加入適量清水，大火煮沸後，小火煲3小時，調味即可。

功效：木棉花清熱、利濕、解毒。土茯苓解毒、除濕。節瓜解暑生津、健脾止渴。

木棉花土茯苓湯

材料：木棉花10克，土茯苓10克，節瓜100克，豬瘦肉500克，生薑片、鹽、雞精各適量。

食療

圖文：吳奠



逢周二刊出