Headline	Herbs		
MediaTitle	Nanyang Siang Pau		
Date	30 Sep 2012	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	114,049
Page No	D10,11	Readership	250,000
Language	Chinese	ArticleSize	1871 cm²
Journalist	N/A	AdValue	RM 23,535
Frequency	Daily	PR Value	RM 70,604

新视野

寻草探药（中篇）

有草就有药 懂得找遍地皆宝

标题：陈锦雅
摄影：谢锦煜、陈凯强

草药无处不在，别以为草木稀少的城市，草药难寻，只是平日“人草相见不相识”。

位于甲洞的森林研究局（FRIM），草药师带领一众学徒，从路进入口到沿路上山，三两步就指着沟渠旁或坡壁上一株株的“杂草”，如数家珍……

每天遛狗的那些年，杂食的狗儿偶尔会吃着吃着，曾经大惑不解，母亲后来告知“狗儿自己会找草当药吃，解决身体的不舒服”，至今仍印象深刻。

老祖宗流传这样一种说法，世间万物，物物相克，有毒蛇出没的地方，必然就有克毒的草药。所以，只要有草的地方，就有药。

中医师兼草药师杨素雄也常挂在嘴边：“草药这回事，只要懂得找，遍地都是宝。”

大多数人对于甲洞森林研究局（FRIM）的认识，仅止于运动、休闲和森林研究，对杨素雄而言，却是草药库。

杨素雄

一众学徒在他的带领下，从抵达森林研究局入口处开始，就展开一场大开眼界的寻草探药之旅，也因为“能看不能摘，眼看手勿动”的严格规定，才有这样一场难得的学习。

平时常见的草药

亲身体验，不论是小径路边的矮草、小桥下的花树，或是山路斜坡壁上的大叶植物、菌类或是样木沟边的小草，许多在书上或报章上常见的草药名字，原来就是身边常见的“普通草”：麻风树、观音座莲、马蹄草、大叶垦众、魔芋、刺通草、三对节……一经对照，恍然大悟，终于相见相识，将一连串的名字和样子，都串联到了一起。

★吊球草

别名白有骨消、丸子草、山丹花、四方骨、尖尾风，味甘、微苦，性凉，具有清热祛湿，散瘀消肿的功能，常用于坐月祛风。中医用于主治感冒发热、暑热病、肺炎、肝炎、腹痛痢疾、淋病、尿道感染、外用皮肤炎、麻疹、疥疮。

【草药小秘方】

●妇女产后风：鲜全草吊球草（100~200克）、杜仲木、（或加防风草（各100克），水煎沐浴。

●腹痛、痢疾：鲜全草吊球草适量，水煎外洗熨烫。

●肾炎：鲜全草吊球草（10~20克），用第二次米泔水煎服。

★观音座莲

别名马蹄蕨、莲座蕨、马蹄蕨、地莲花、莲花蕨。味苦、淡、性凉，具有消炎解毒、止咳、止血、除风湿、利小便的功能。主治风湿骨痛、腰腿痛、眼睛肌痉挛、肺热咳嗽、跟腰炎、小便不利、肠胃出血、肠炎、肾炎、血痢、扁桃、痔疮、热宣、外用疮肿毒，外伤出血、蛇虫咬伤。

【草药小秘方】

●腰腿痛：观音座莲（30克）、两面针及倒扣草（各20克）、三桠苦（15克），用水煎服，连服七天为一疗程。

●筋骨肌痉挛：观音座莲（30克）、伸筋草、地龙干及当归（各15克）、黄芪及川木瓜（各20克），用水煎服。

●肺热咳嗽：观音座莲（60克），炖瘦肉服。或加桑叶（12克），用水煎服。

★麻风树

别名黄桐木、黄肿树及臭油桐，是有毒的草药。整棵树从叶、树皮和种子（果油）都能充作药用，其中种子最毒。枝和叶毒性较次。所以务必谨慎使用，掌握准确分量和用法。外用的话，将叶子捣烂外敷，内服则将鲜叶去柄，分量2、3片叶即可，种子法有破下作用，与巴豆相似，但作用较弱。

此树性涩，微寒，有毒，具有散瘀消肿、止血止痒的功能。中医用于主治跌打肿痛、骨折、创伤出血、关节脓伤、皮肤瘙痒、麻风、痈疽头、阴道滴虫、湿疹、脚廯等。

杨素雄补充，现在有将麻风树提炼成药油的做法，对于皮肤病有很大助益。

【草药小秘方】

●跌打淤肿，创伤出血：鲜麻风树叶适量，捣烂敷于患处。

●皮肤瘙痒，湿疹：鲜麻风树叶，置火上烤热至叶柔软时，揉烂敷于患处。

●麻风、痈疽头：果油外搽于患处，或服麻风酒疹。

●注意：本植物有毒，内服时及孕妇忌服。

鱼腥草别名“臭菜”，主治喘咳、肺热咳嗽、小便不利、风热感冒、风湿关节痛、脚气肿及腰腿痛等等，是广为人知及普遍使用的民间流行草药之一。

桑椹具有降低三高之效——血压、胆固醇及血糖。

马蹄全具有降血压的功能，主要用于治疗高血压感染、结石、肝炎、黄疸、胆囊炎、黄炎水肿、痈疽和糖尿病。不过，此草性凉，脾胃虚寒及大便溏泻者须慎服。

掌握药之五味

若学得如何认草药及找草药，就要懂得正确服用草药。所以，又要回到“五味”这个基本要点，牢牢记住，不可或忘。

五味与人体脏腑有密切关系，现代人的日常生活饮食往往有偏差，不是过量就是不足，造成五味失调而招致疾病。这也就是为什么杨素雄所说“疾病是吃出来的”之意。

“先天疾病大多和肾有关，后天的疾病则是饮食习惯所致。”

所以，五味失调，就要对症下药，用药之五味，补充调理。他特别解释，中草药提其实不只甘、酸、辛、苦、咸五味，有些药具有滚味或宜味，但因涩味与酸味作用相似，故宜常用于酸。古人又习惯认为“滚附于甘”，常常甘滚并提，故一般称五味。一个人若能掌握五味，即使不详知其功能，也能知道什么味道的药用于什么部位的问题。

以酸性药食为例，孕妇喜欢酸味食物，因为身体缺乏肝脏血供养脾胎儿，而酸性食物具有造血功能，可以补充孕妇所需，只要分量适当即可，酸性过量会伤肝，所以平日里不宜吃太多酸性食物就是这个原因。

药食有五味，人体有五脏六腑，天地有五行，其实都和五味有关系。

五脏六腑与五味的关系

五味	五脏	六腑	五行	颜色
酸	肝	胆	木	青
苦	心	小肠	火	赤（红）
甘	脾	胃	土	黄
辛	肺	大肠	金	白
咸	肾	膀胱	水	黑

●酸：涩肠固脱，收敛止血。具有酸味的止血药，一般多用于治虚汗、泄泻、滑脱等之证。比如火炭母。

●苦：清热解毒，燥湿泻火。具有泻下作用，清热泻火相用，降逆作用，燥湿作用。比如穿心莲及东革阿里。

●甘：益补强壮，缓急调中。调和脾胃，补养气血。主要是针对脾胃问题，不过一定要先调和脾胃，才能吃甘味的食物。否则非但不见效，还会反效果，扁上加扁。所以第一关一定要先别胃。

●辛：发汗解表，行气止痛，活血，开窍。马来西亚正好就有很多的辛辣之物。

●咸：软坚散结，润肠通便，泻下。

●平性：不偏温，不偏凉的药物，无论寒证或热证均可运用。

如何用药？ 杨素雄特别强调用药原则、煎煮方法和服药时间的基本重点。

★用药的一般原则

●用药时，对病情的轻重、患病时间长短、体质强弱、年龄大小、性别不同、气候变化等等，都要事先了解。

●用量时，老人、小孩、妇女及体弱的病人，药量都要用得少一点。

●药性益烈或有毒的药，要严格控制分量。

●药来之品，根伯换剪。

●辛温大热，体虚有火不宜（比如八珍汤，体虚人其实不宜服用，但马来西亚人常忽略这点或甚至不知此要点）。

●行气活血，散瘀泻下，孕妇忌用。

★煎煮方法

“先武后文，先煎后下，先浸后煮，武火急煎，文火慢煮”

●风湿药：大火煮沸后，调回文火慢煮，时常翻药

●矿石类、大量剂药、毒性药：因质坚固难以出味，应行研煎煮（先浸泡10至20分钟）

●食膳炭油、芳香药、通下药：此类药物需要后下（比如：薄荷）

●感冒药：大火快速，不宜久煎

●补益药：文火慢煮上3至4个小时

★服法

服药方法是否恰当，对治疗效果有一定的影响，所以必须注意。

服药剂量：

一天一剂，重者两剂；一些可再煎，如服药是一次量不可服完，可分作两次服。

★服药时间

●一般服药：宜饭前1小时前服（让身体先吸收）

●健胃药：在饭后服

●滋补药：空腹服

●急性病：不拘时服

●氯虫药、泻下药：大多空腹时服

●肠胃不适：宜在饭后服

●疟疾病：宜在发作前2小时服

●镇静安眠药：在睡前服

●慢性病：宜定时久服

明日：

所谓药食同源，许多蔬菜都有药效，只要针对体质食基础用，就能达到保健功效，增强体质，预防疾病……

Powered by: MediaBanc Be informed