

【一校一藥園】

之趣味中草藥



【目錄】

「一校一藥園」二期項目簡介	p.2
「一校一藥園」二期參與學校名單	p.3
本小冊子之目的及用途	p.4
中醫藥發展基金簡介	p.5
香港高等教育科技學院簡介	p.6
中藥藥劑學(榮譽)理學士課程簡介	p.8
藥園參考名單	p.9
木本品種	p.9
藤本品種	p.11
草本品種	p.12
趣味中草藥介紹	p.17
山梔子	p.17
肉桂	p.19
何首烏	p.22
銀杏	p.25
蘆薈	p.28
側柏	p.31
鐵皮石斛	p.34
菖蒲	p.37
龍脷葉	p.40
貓鬚草	p.43
參考資料	p.46

「一校一藥園」二期項目簡介

中國文化源遠流長，有著長達五千年的歷史傳承，而中醫藥作為其中的瑰寶，在全民健康中發揮著重要作用，值得炎黃子孫去探究及傳承。在「一校一藥園」一期項目中，我們成功在本港 10 間中學的校園內設立可持續中藥園，讓中草藥融入校園生活。而在 2023 年，獲「中醫藥發展基金」的資助，「一校一藥園」計劃開展二期項目，為另外 10 間中學建設中藥園，向中學及社區宣傳中醫藥文化，藉此將中醫藥文化融入學校和社區教育，從而培養師生及市民對中醫藥文化的認識和興趣，讓人們切身體會香港珍貴的天然中草藥資源在生活中的運用。

本項目主要涵蓋以下五個部分：

- ◆ 招募 10 間中學並為其建立中藥園，讓中藥融入校園，藉此機會讓師生更深入了解中藥文化及其生活中的應用；
- ◆ 協助學校成立「中醫藥學會」，培養可持續發展的中醫藥學生組織；
- ◆ 舉辦中醫藥文化專題講座，內容為「外用中藥製劑的演變」及「中藥植物種植講座」；
- ◆ 舉辦中藥製劑工作坊，製作紫雲膏、中藥皂、六味地黃丸等，向學生及有興趣的社會人士推廣中藥知識；
- ◆ 舉辦嘉許禮及社區展覽，邀請各校簡單分享參與項的感想及嘉許各參與學校，並展覽道地中草藥教育公眾。

本項目承蒙中醫藥發展基金的大力支持而得以進行，
在此向中醫藥發展基金致以最衷心的感謝。



「一校一藥園」二期參與學校名單



1. 元朗天主教中學
2. 屯門天主教中學
3. 東華三院辛亥年總理中學
4. 香港中文大學校友會聯會張煊昌中學
5. 香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
6. 香港教育工作者聯會黃楚標中學
7. 香港聖公會何明華會督中學
8. 培英中學
9. 順德聯誼總會鄭裕彤中學
10. 聖公會蔡功譜中學

(以上名單按筆劃排序)

本小冊子之目的及用途

目的

本小冊子旨在弘揚中醫藥文化，讓中學師生及家長能正確認識本地常見的中草藥。



用途

本小冊子深入淺出介紹本地常見中草藥，通過典故由來、植物特徵、功能主治、現代應用、趣味故事等知識，增加師生對中草藥的認識，培養對中醫藥的興趣。

[注意：本小冊子所述的中草藥資訊，只供參考。若要用中藥作預防保健或治療前，應諮詢中醫師或中藥藥劑師意見，以策安全。]

中醫藥發展基金 簡介



政府在 2019 年正式啟動「中醫藥發展基金」，以促進香港中醫藥界發展及提高業界整體水平。基金由醫務衛生局中醫藥處負責監督，並由香港生產力促進局擔任基金的執行機構。

基金包括「企業支援計劃」和「行業支援計劃」兩部分，致力惠及中醫藥界不同從業員及機構。資助範疇多元，包括人才培訓、改善診所設施、優化中成藥生產質量管理系統、中成藥註冊技術支援、中醫藥推廣、應用調研及研究等，全方位推動本地中醫藥發展。受惠對象包括在職中醫師、中藥從業員、中醫診所、中成藥製造商及批發商、中藥材零售商及批發商、中醫藥相關的學會、商會、科研機構和本地大學及教育機構等。

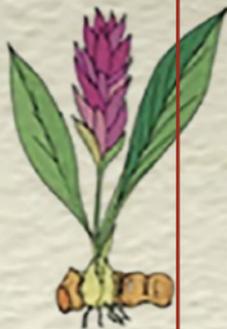
基金網頁亦設有「業界支援」，為業界提供中醫藥相關資源和實用參考資料，供「中醫藥發展基金之友」免費下載使用。

若希望對基金有更多了解，請掃描以下 QR Code，或登入網站：www.cmdevfund.hk，以獲取更多其他資訊。



香港高等教育科技學院 簡介

Technological and Higher Education Institute of
Hong Kong



高科院 Thei

香港高等教育科技學院(THEi 高科院)為職業訓練局(VTC)機構成員，於2012年成立。THEi 高科院提供共20多個以「應用科學為本」的專業學士學位課程，專注七大學術領域，當中包括產品及時裝設計、運動及國際項目管理、數碼建築及設備工程、園藝樹藝及園境管理、中醫藥及食品科學、酒店餐飲管理及科技應用和數碼科技及創新商業。課程涵蓋香港以至亞太地區具增長潛力的行業，糅合實際應用與理論知識，確保學生能融會貫通，學以致用。

THEi 高科院所有學士課程均獲香港學術及職業資歷評審局認可，部份課程更得到相關專業團體及組織認證。透過應用科學為本的教學方式及著重應用的學士學位課程，THEi 高科院學生於畢業時已能掌握職場專業技術及知識，以應付未來各種挑戰。院校亦透過與業界緊密合作，為學生提供重要的發展平台，所有 THEi 高科院課程均要求工作綜合學習(Work-integrated Learning)，學生能通過專題研習積極與業界及相關機構合作，獲取實戰經驗。

THEi 高科院是一所主張創新、專業及創業精神的院校，並倡導綠化及可持續發展的理念。

願景

矢志成為一所享有領導地位的應用科技學府，致力於培育工作就緒的行業菁英，倡導與業界緊密聯繫，開拓豐富的國際視野，以滿足行業般切的需求。

使命

- ◆ 透過與業界緊密合作和拓展國際網絡，提供與時並進且優質的學術及職業專才教育，善用頂尖技術，以及推動卓越研究；
- ◆ 締造學院優良文化，包括啟迪創新思維，在互信協作下精益求精，以及敏於應對挑戰；
- ◆ 栽培實務知識及才智俱備的畢業生。

若希望對學院有更多了解，請掃描以下 QR Code，或登入網站：<https://www.thei.edu.hk/>，透過電話：3890 8000，以獲取更多其他資訊。



香港高等教育科技學院

中藥藥劑學(榮譽)理學士課程簡介



課程宗旨

本課程旨在為學生提供中藥藥劑學士學位，以支持中醫藥業界的人力需求。本課程除了加強學生對傳統理論和科學知識，亦著重中藥專業的技能、創新和技術實踐，使學生能夠應對中藥藥劑行業的複雜和現代化需求。此外，課程加強培養學生的分析能力和批判性思維，使他們在職業發展過程中，有效地發揮中藥藥劑的監管和管理的作用。

就業前景

- ◆ 藥房的中藥師
- ◆ 藥廠生產部或品質部專業人員
- ◆ 中藥檢測或鑑定員
- ◆ 中成藥註冊主任

專業認可

1. 畢業生具有 6 個月相關中成藥製造或中藥材配發實際工作經驗者，可根據《中藥條例》獲提名為負責監管中成藥製造（第 549 章第 132 條(1)(b)）或中藥材配發（第 549 章第 114 條(2)(b)）的負責人或其副手。
2. 畢業生可申請成為香港中藥藥劑師協會會員。

若希望對課程有更多了解，請掃描以下 QR Code，或登入網站：<https://www.thei.edu.hk/tc/programme/food-and-health-sciences/bachelor-of-science-honours-in-chinese-medicinal-pharmacy>，或網上搜索「中藥藥劑」及透過電話 WhatsApp: 6612 7194，以獲取更多其他資訊。



「一校一藥園」二期中草藥參考名單

木本品種			
物種(拉丁名)	中文名	主要功能	生長環境
<i>Acanthopanax trifoliatum</i> (Linn.) Merr.	白筋	花(三加花) ：解毒斂瘡 根或根皮(三加皮) ：清熱解毒，祛風利濕，活血舒筋 嫩枝葉(白筋枝葉) ：清熱解毒，活血消腫，除濕斂瘡	生於山坡路旁、林緣或灌叢中
<i>Cassia occidentalis</i> L.	望江南	莢葉(望江南) ：肅肺，清肝，利尿，通便，消腫解毒 種子(望江南子) ：清肝，和胃，通便，解毒	生於砂質土壤的山坡，河邊，曠野或丘陵的灌木林或疏林
<i>Cinnamomum cassia</i> Presl	肉桂	樹皮(肉桂) ：補火助陽，引火歸元，散寒止痛，溫通經脈 嫩枝(桂枝) ：發汗解肌，溫通經脈，助陽化氣，平沖降氣	生於砂土及斜坡山地
<i>Citrus medica</i> L. var. <i>sarcodactylis</i> Swingle.	佛手	果實(佛手) ：疏肝理氣、和胃止痛，燥濕化痰 花朵和花蕾(佛手花) ：疏肝理氣，和胃快膈 根(佛手樹根) ：順氣化痰	生於土層深厚、疏鬆肥沃、排水良好、富含腐殖質的微酸性砂質土壤
<i>Desmos chinensis</i> Lour.	假鷹爪	葉(酒餅葉) ：祛風利濕，化痰止痛，健脾和胃，截癩殺蟲 根(假鷹爪根) ：祛風止痛，行氣化痰，殺蟲止癢	生於丘陵山坡、林緣灌木叢、低海拔荒野、路邊以及山谷、溝邊等地
<i>Ficus carica</i> Linn.	無花果	果實(無花果) ：清熱生津，健脾開胃，解毒消腫	生於溫暖向陽的山坡

<i>Gardenia jasminoides</i> Ellis	山梔子	成熟果實（梔子） ：瀉火除煩，清熱利濕，涼血解毒；外用消腫止痛	生於低山溫暖的疏林中或荒坡、溝旁、路邊 生於丘陵山地或山坡灌林中
<i>Ginkgo biloba</i> L.	銀杏	成熟種子（白果） ：斂肺定喘，止帶縮尿 葉（銀杏葉） ：斂肺平喘，活血化癥，通絡止痛，化濁降脂	生於海拔數 500-1000 米的酸性土壤、排水良好地帶的天然林中；有栽培
<i>Gendarussa vulgaris</i> Nees	小駁骨	地上部分（小駁骨） ：祛癥止痛，續筋接骨	生於村邊、園籬邊或灌木叢中
<i>Lantana camara</i> L.	馬纓丹	根（五色梅根） ：清熱瀉火，解毒散結 嫩枝葉或葉（五色梅葉） ：清熱解毒，祛風止癢 花（五色梅） ：清熱，止血	生於海拔 80-1500 米的沙灘、路邊及空曠地
<i>Morus alba</i> L.	桑	根皮（桑白皮） ：瀉肺平喘，利水消腫 葉（桑葉） ：疏散風熱，清肺潤燥，清肝明目 嫩枝（桑枝） ：祛風濕，利關節 果穗（桑椹） ：滋陰補血，生津潤燥	生於丘陵、山坡、村旁、田野，多為人工栽培
<i>Platycladus orientalis</i> (L.) Franco	側柏	成熟種仁（柏子仁） ：養心安神，止汗，潤腸通便 枝梢和葉（側柏葉） ：涼血止血，化痰止咳，生髮烏髮	生於濕潤肥沃地，石灰岩山地也有生長
<i>Plumeria rubra</i> L. cv. <i>Acutifolia</i>	鷓鴣花	花朵或莖皮（鷓鴣花） ：清熱，利濕，解暑	生於溫暖濕潤、陽光充足、排水

藤本品種

物種(拉丁名)	中文名	主要功能	生長環境
<i>Anredera cordifolia</i> (Ten.) Steenis	藤三七	瘤塊狀珠芽(藤三七) ：補腎強腰，散瘀消腫	現江蘇、浙江、福建、四川、貴州、雲南等地均有栽培，原產美洲熱帶地區
<i>Asparagus cochinchinensis</i> (Lour.) Merr.	天冬	塊根(天冬) ：養陰潤燥，清肺生津	生於陰濕的山野林邊、草叢或灌木叢中，也有栽培
<i>Lonicera japonica</i> Thunb.	金銀花	花蕾或帶初開的花(金銀花) ：清熱解毒，疏散風熱 莖枝(忍冬藤) ：清熱解毒，疏風通絡	生於山坡疏林中、灌木叢中、村寨旁，路邊等處，亦有栽培
<i>Polygonum multiflorum</i> Thunb.	何首烏	塊根(生何首烏) ：解毒，消癰，潤腸通便，截癩 塊根炮製品(製何首烏) ：補肝腎，益精血，烏鬚髮，強筋骨，化濁降脂	生於草坡、路邊、山坡石隙及灌木叢中
<i>Zanthoxylum nitidum</i> (Roxb.) DC.	兩面針	根(兩面針/入地金牛) ：行氣止痛，祛風通絡，活血化瘀，解毒消	生於低丘陵地灌木叢中、路旁等



草本品種

物種(拉丁名)	中文名	主要功能	生長環境
<i>Acorus calamus</i> L.	菖蒲	根莖 (藏菖蒲) ：溫胃，消炎止痛	生於池塘、河流、湖泊岸邊的淺水處
<i>Aloe barbadensis</i> Miller	蘆薈	葉汁濃縮的乾燥品 (蘆薈) ：瀉下，清肝，殺蟲 葉 (蘆薈葉) ：瀉火，解毒，化癥，殺蟲 花 (蘆薈花) ：止咳，涼血化癥	栽培於南方各省區和溫室，也有野化
<i>Artemisia indica</i> Willd.	五月艾	葉 (艾葉) ：溫經止血，散寒止痛，祛濕止癢	生於低海拔至中海拔濕林緣、坡地、灌叢或森林草原
<i>Baphicacanthus cusia</i> (Nees) Bremek.	馬藍	根和根莖 (南板藍根) ：清熱解毒，涼血消斑 葉或莖葉經加工製得的乾燥粉末、團塊或顆粒 (青黛) ：清熱解毒，涼血消斑，瀉火定驚 莖葉 (南板藍葉) ：清熱解毒，涼血止血	生於潮濕地方
<i>Belamcanda chinensis</i> (L.) DC.	射干	根莖 (射干) ：解毒利咽，清熱化痰，散熱消結	生於山坡、草原、田野曠地，或為栽培
<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	積雪草	全草 (積雪草/崩大碗) ：清熱利濕，解毒消腫	生於海拔 200-1990m 的陰濕草地、田邊、溝邊

<i>Clerodendranthus spicatus</i> (Thunb.) C.Y. Wu	貓鬚草	全草（貓鬚草） ：清熱利濕，通淋排石	生於海拔 700-1000 米，林下潮濕處或草地上，多為栽培
<i>Coleus amboinicus</i> (Lour.) Spreng.	到手香	全草（到手香） ：清涼，消炎，祛風，解毒	生於陽光充足的環境
<i>Dendrobium officinale</i> Kimura et Migo	鐵皮石斛	莖（鐵皮石斛） ：益胃生津，滋陰清熱	生於海拔達 1600m 的山地半陰濕的岩石上
<i>Duchesnea indica</i> (Andr.) Focke	蛇莓	全草（蛇莓） ：清熱解毒，散瘀消腫，涼血止血	生於山坡、河岸、草地、潮濕的地方
<i>Equisetum hiemale</i> L.	木賊	地上部分（木賊） ：疏散風熱，明目退翳	生於山坡林下陰濕地、河岸濕地、溪邊，喜陰濕的環境，有時也生於雜草地
<i>Eryngium foetidum</i> L.	刺芹	帶根全草（野芫荽） ：發表止咳，透疹解毒，理氣止痛，利尿消腫	生於海拔 100-1450 米的丘陵，山地林下，林邊，路旁，溝邊等陰濕處
<i>Gynura bicolor</i> (Roxb. ex Willd.) DC.	紅鳳菜	全草（紫背菜） ：涼血止血，清熱消腫	生於山坡林下、岩石上或河邊濕處
<i>Hemerocallis fulva</i> (L.) L.	萱草	根（萱草根） ：清熱利濕，涼血止血，解毒消腫 嫩苗（萱草嫩苗） ：清熱利濕	生於森林、灌木、草原和溪旁

<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	魚腥草	帶根全草（魚腥草） ：清熱解毒，消癰排膿，利尿通淋	生於背陰山坡，村邊田埂，河畔溪邊及濕地草叢中
<i>Mimosa pudica</i> Linn.	含羞草	全草（含羞草） ：清熱利濕，鎮靜安神，涼血解毒 根（含羞草根） ：止咳化痰，利濕通絡，明目鎮靜，和胃消積	生於曠野荒地、灌木叢中
<i>Mirabilis jalapa</i> L.	紫茉莉	根（紫茉莉根） ：清熱利濕，解毒活血 葉（紫茉莉葉） ：清熱解毒，祛風滲濕，活血 花（紫茉莉花） ：潤肺，涼血 果實（紫茉莉子） ：清熱化斑，利濕解毒	生於水溝邊、房前屋後牆腳下或庭園中，常栽培
<i>Nephrolepis cordifolia</i> (L.) C. Presl	腎蕨	根莖、葉或全草（腎蕨） ：清熱利濕，通淋止咳，消腫解毒	生於溪邊林下，海拔 30-1500m
<i>Perilla frutescens</i> (L.) Britt.	紫蘇	葉（紫蘇葉） ：解表散寒，行氣和胃 成熟果實（紫蘇子） ：降氣化痰，止咳平喘，潤腸通便 莖（紫蘇梗） ：理氣寬中，安胎，止痛	生於荒地或栽培於庭園
<i>Plantago major</i> L.	大車前草	全草（車前草） ：清熱利尿，涼血，解毒 種子（車前子） ：清熱利尿，滲濕止瀉，明目，祛痰	生於路邊、溝旁、田邊潮濕處
<i>Pogonatherum crinitum</i> (Thunb.) Kunth	金絲草	全株（金絲草） ：清熱解毒，涼血止血，利濕	生於河邊、牆隙、山坡和潮濕

<i>Pogostemon cablin</i> (Blanco) Benth.	廣藿香	地上部分（廣藿香） ：芳香化濁，和中止嘔，發表解暑	生於高溫濕潤氣候處
<i>Polygonum cuspidatum</i> Sieb. et Zucc.	虎杖	根和根莖（虎杖） ：利濕退黃，清熱解毒，散瘀止痛，止咳化痰	生於山谷溪邊
<i>Persicaria chinensis</i> (L.) H. Gross	火炭母草	地上部分（火炭母草） ：清熱利濕，涼血解毒，平肝明目，活血舒筋	生於山谷、水邊、濕地
<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.	檣蘭	根（土人參） ：補氣潤肺，止咳，調經	生於陰濕地
<i>Tradescantia spathacea</i> Sw.	紫背萬年青	花（蚌蘭花） ：清肺化痰，涼血止血，解毒止痛 葉（蚌蘭葉） ：清熱解毒，化瘀止血	人工栽培於庭園、花園
<i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz	白鶴靈芝	枝葉（白鶴靈芝） ：清熱潤肺；殺蟲止癢	栽培或野生
<i>Saxifraga stolonifera</i> Curt.	虎耳草	全草（虎耳草） ：疏風，清熱，解毒，涼血	生於海拔400-4500m的林下、灌叢、草甸和陰濕岩隙中
<i>Sauropus spatulifolius</i> Beille	龍脷葉	葉（龍脷葉） ：潤肺止咳，通便 花（龍脷葉花） ：止血	栽培或生於山谷、山坡濕潤肥沃的叢林中
<i>Stachytarpheta jamaicensis</i> (L.) Vahl	假馬鞭	全草及根（玉龍鞭） ：清熱利濕、解毒消腫	生於海拔300-580m的山谷陰濕處草叢中

<i>Zebrina pendula</i> Schnizl.	吊竹梅	全草（吊竹梅） ：清熱利濕，涼血解毒	生於山邊、村邊和溝旁以及路邊較陰濕的窪地
<i>Zephyranthes candida</i> (Lindl.) Herb.	葱蓮	全草（肝風草） ：平肝熄風	生於矮樹叢、路旁或庭園。為栽培品供觀賞
<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Roscoe ex Sm.	紅球薑	根莖（紅球薑） ：活血祛瘀，行氣止痛，溫中止瀉，消積導滯	生於林下陰濕處





山 梔 子

Gardenia jasminoides Ellis

據《本草綱目》記載，梔子別名木丹、越桃。是中國八大香花之一，因其香氣獨特，亦是不少香水的製作原料。而在中國，梔子的果實作為中藥能清三焦之火，於秦漢時期更是黃染的原材料，以梔子染色的布織品深受當時貴族的喜愛。

植物基源

梔子 *Gardenia jasminoides* Ellis 為茜草科 Rubiaceae 多年生常綠灌木。

植物特徵

幼枝綠色，有毛。葉革質，長橢圓形或倒卵狀，無毛。花大，白色，芳香，單生於枝端或葉腋，花冠筒裂片 5 枚或較多，果實黃色，革質或帶肉質，卵形或圓柱形。花期 6-8 月，果期 9-11 月。

藥用功效和主治

梔子以成熟果實入藥，味苦，性寒，有瀉火除煩，清熱利濕。涼血解毒的功效，外用亦能消腫止痛。用於熱病心煩，濕熱黃疸，淋證澀痛，血熱吐衄，目赤腫痛，火毒瘡潰瘍；外治扭挫傷痛。

現代藥理和應用

梔子花含有揮發油，是化妝品及護膚品的常用原料之一，能調節情緒，減輕壓力，促進新陳代謝，保濕滋潤皮膚的作用。而梔子的果實含有梔子素、梔子甙、去羥梔子甙和藏紅花素、藏紅花酸等，有護肝利膽、鎮痛消炎等作用。

趣味小故事

梔子有山梔子，水梔子，以及白蟬三種，而當中山梔子是唯一可以入藥的品種。水梔子又稱水橫枝，是梔子的一個自然變種，其果實亦有清熱解毒的功效，但不及山梔。而白蟬則是人工選育而成的栽培種，花大而香，但不會結果，所以只適合栽種於庭園作為觀賞植物。





Cinnamomum cassia Presl

肉桂

肉桂是一種歷史悠久的藥材及香料，因為其香甜辛辣的獨特氣味，經常用作製造西式甜點，而在亞洲，肉桂通常應用於鹹食中，除了五香粉和咖喱粉，要製作出正宗的鹵水醬汁，肉桂亦是當中不可或缺的一味材料。

植物基源

肉桂 *Cinnamomum cassia* Presl 為樟科 Lauraceae 的常綠喬木。

植物特徵

樹皮灰褐色，幼枝有四稜，被灰黃色茸毛。葉互生或近對生，革質，長橢圓形至近披針形，上面綠色，有光澤，離基三出脈；具葉柄。圓錐花序腋生；花被片 6，白色。漿果紫黑色，橢圓形，具淺杯狀果托。花期 6-8 月，果期 10 月至次年 2-3 月。

藥用功效和主治

肉桂以幹皮及枝皮入藥，稱為肉桂，味辛、甘，性大熱。有補火助陽，引火歸元，散寒止痛，溫通經脈的作用，主治陽痿宮冷，腰膝冷痛，腎虛作喘，虛陽上浮，眩暈目赤，心腹冷痛，虛寒吐瀉，寒疝腹痛，經痛。肉桂亦以嫩枝入藥，稱為桂枝，味辛、甘，性溫。有發汗解肌，溫通經脈，助陽化氣，平沖降氣的作用，能用於風寒感冒，脘腹冷痛，血寒經閉，關節麻痺痛，痰飲，水腫，心悸，奔豚。

注意事項

有出血傾向者及孕婦慎用。

現代藥理和應用

肉桂含有豐富的肉桂醛、肉桂酸、丁香酚和桂皮油，能抑菌陣痛，鎮靜解熱，亦有擴張血管，促進血液循環，促進胃機能及腸蠕動的效果。肉桂粉可以搭配日常多種食物服用，使用肉桂油製成的香薰亦可幫助消化，舒緩精神緊張等。

趣味小故事

目前世界上主要流通的肉桂有兩種，一種是通常作為中藥使用的肉桂，俗稱中國肉桂 *Cinnamomum cassia* Presl 氣味辛辣香甜，樹皮較厚，流通於東南亞地區，常為肉食去除腥膻。另一種肉桂俗稱錫蘭肉桂 *Cinnamomum zeylanicum* Blume.，原產自斯里蘭卡等地，因為揮發油中肉桂醛的含量較少，所以香氣甜而不辣，帶有柔和的花香和果香，更適合為甜品、花茶、咖啡等調味。



錫蘭肉桂

- ◆ 色澤淺褐
- ◆ 質地如紙一般酥脆，向一個方向捲起



中國肉桂

- ◆ 色澤偏深，呈紅棕色
- ◆ 更硬更厚，兩端會向對方捲起



何首烏

何首烏經常出現在烏髮、生髮的廣告及產品中，而何首烏之所以命名為「首烏」，全因古時有人發現服用此藥能令白髮變黑，身體強健，是滋補強腎的良藥，「首烏延壽丸」、「七寶美髯丹」，便是以何首烏為主藥的名方之一。

Polygonum multiflorum Thunb.

植物基源

何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb. 為蓼科 Polygonaceae 的多年生纏繞性藤本植物。

植物特徵

根細長，末端成肥厚的塊根，長橢圓形，外表紅褐色至暗褐色。莖纏繞，多分枝，基部略呈木質，中空。葉互生；具長柄；托葉鞘膜質偏斜，褐色；葉片卵形，基部心形，上面深綠色，下面淺綠色，兩面均光滑無毛。花小，綠白色，花瓣5，橢圓形，大小不等，外面3片較大，背部有翅，結果時增大；瘦果卵形，有3稜，黑色，光亮，外包宿存花被，花被具明顯的3翅。花期8-9月，果期9-10月。

藥用功效和主治

何首烏以塊根入藥，生品味苦、甘、澀，性微溫。能解毒，消癰，截癩，潤腸通便，用於瘡癤，瘰癧，風疹癢，久癩體虛，腸燥便秘；經炮製後得的製何首烏是更常用的中藥，味苦、甘，性微溫，有補肝腎，益精血，烏鬚發，強筋骨，化濁降脂的功效，用於血虛萎黃，眩暈耳鳴，鬚髮早白，腰膝酸軟，肢體麻木，崩漏帶下，高血脂症。其藤莖亦能入藥，稱為首烏藤或夜交藤，味甘，性平。有養血安神，祛風通絡的功效，多用於失眠多夢，血虛身痛，風濕麻痺痛，皮膚瘙癢。

注意事項

陰虛大便溏泄及有濕痰者慎服。忌鐵器。

何首烏、製何首烏功能主治不同。何首烏用於解毒消癰，潤腸通便；製何首烏用於補肝腎，益精血，烏鬚髮，強筋骨。

現代藥理和應用

何首烏含有主為大黃素、大黃酚等蒽醌類化合物，白藜蘆醇等芪類化合物，沒食子酸等。何首烏的提取物有降血脂和康動脈硬化的作用，而何首烏的澱粉類提取物能夠促進骨髓細胞生長，提升造血系統的造血功能，治療出血性血虛。而何首烏也具備增強免疫力、提升新陳代謝、抗衰老等功效。目前不少以補益及烏髮為主要作用的中藥保健品都含有何首烏的成份，一些以遮蓋白髮為招徠的染髮膏及洗髮露也會加入何首烏提取成份，以滋養頭髮。

趣味小故事

據說在唐代，一名姓何的乃年輕人因為身體虛弱，年少白髮，後期因機緣巧合下吃了一種不知名的草藥，身體變得強壯，頭上的白髮變黑，故此後人將此具有神奇功效的草藥命名為何首烏。但實際上，生何首烏的補益功能並不強，主要用作截瘧解毒，潤腸通便，過量服用甚至有機會產生毒性，危及性命。能補益精血，固腎烏髮的是經過黑豆汁蒸煮炮製後的製何首烏。



生何首烏



製何首烏



銀杏

Ginkgo biloba L.

銀杏是一種中國北方常見的園景植物，每逢秋冬綠葉轉黃，令大街金燦燦一片，營造出美好的自然風光。除了觀賞性，銀杏亦常見於日常生活中，其種子，即白果，是港式甜品腐竹白果雞蛋糖水中的常用食材，是一種多用途的藥食兩用植物。

植物基源

銀杏 *Ginkgo biloba* L. 為銀杏科 Ginkgoaceae 的落葉喬木。

植物特徵

樹皮灰褐色，深縱裂，粗糙；葉扇形，有長柄，淡綠色；花單性，雌雄異球；果實橢圓形，熟果金黃色，種子白色，成熟期 9-10 月。

藥用功效和主治

銀杏以葉和種子入藥，分別稱為銀杏葉和白果。銀杏葉味甘、苦、澀，性平，能活血化瘀，通絡止痛，斂肺平喘，化濁降脂，用於瘀血阻絡，胸痹心痛，中風偏癱，肺虛咳喘，高脂血症；白果味甘、苦、澀，性平，能斂肺定喘，止帶縮尿，用於痰多喘咳，帶下白濁，遺尿尿頻。

注意事項

有實邪者忌用銀杏葉。

白果有毒，必須煮至熟透方可使用或入藥。虛、氣虛及溫病者慎服。

現代藥理和應用

銀杏葉中含有 200 多種藥用成分，包括銀杏內酯和銀杏雙黃酮，有抗氧化、抗發炎、抗血小板聚集、抗細胞凋亡及死亡、擴張血管、保護中樞神經及缺血組織等作用，能治療冠心病及腦血栓。白果則含有白果酸、白果酚、白果二酚等成份，亦有豐富的蛋白質、澱粉及微量元素。銀杏提取物在現代已被製成多種藥物及保健品，因其美白及抗氧化的功效，亦有被製成護膚品及化妝品，成為日常生活中的一部分。

趣味小故事

銀杏是樹木界的長壽之星，通常能夠存活超過 1000 年，並具有卓越的適應能力和生命力。它是世界上現存最古老的樹種之一，最早的化石可以追溯到至少 1.5 億年前的侏羅紀時期。早在兩億多年前，銀杏已經廣泛分佈於北半球。然而，它在後來經歷了許多劇烈的變遷和物種滅絕事件，使得它只在中國的一些特定區域存活下來。儘管如此，銀杏仍然保留著其原始的特徵和形態。因此，銀杏被冠以「活化石」的美譽。



銀杏化石標本與現代銀杏 品種形態相近

(網絡圖片)



銀杏葉



白果

A photograph of an Aloe barbadensis plant with thick, green, serrated leaves and a tall, slender flower stalk bearing a cluster of small, yellow, tubular flowers. The plant is set against a background of other green foliage and small white and pink flowers.

蘆薈

Aloe barbadensis Miller

蘆薈是一種耳熟能詳的功能性植物，其肥厚的葉子中的透明肉質能作為食物，常用於甜品或作為台式飲品的配料，蘆薈肉高纖維低熱量的特性亦令不少注重體重管理的女士趨之若鶩。蘆薈的歷史悠久，公元前 4000 多年的希臘壁畫上便有以蘆薈作為止瀉劑、鎮靜劑及苦味劑的記載，而在現代，以蘆薈製作的蘆薈凝膠亦有消炎抗菌的作用，對曬傷造成的不適有良好的舒緩效果。

植物基源

庫拉索蘆薈 *Aloe barbadensis* Miller 為百合科 Liliaceae 的多年生草本植物。

植物特徵

莖極短。葉簇生於莖頂，肥厚多汁；葉片粉綠色，狹披針形，先端長漸尖，基部寬闊，邊緣疏生刺狀小齒。花下垂，黃色或有紅色斑點。

藥用功效和主治

蘆薈在中醫藥理論中的藥用部位為肉質葉汁液的濃縮乾燥物，味苦，性寒，有瀉下通便，清肝瀉火，殺蟲療瘡的作用，用於熱結便秘，驚癇前症抽搐，小兒疳積，外用亦可治癬瘡。

注意事項

孕婦慎用；外用蘆薈膠應先去皮，並洗去蘆薈外皮的黃色汁液，僅使用透明肉質部分。

現代藥理和應用

蘆薈含有蘆薈大黃素、蘆薈素等蒽醌和蒽酚類成分，有致瀉、抗氧化、抗菌等作用，經實驗證明亦有抗癌的功效，對不同的腫瘤細胞有一定的殺傷力，是一種具有防癌，增強免疫力作用的超級食物。新鮮的蘆薈膠亦有促進傷口復原的效果，對乾癬、潰瘍、濕疹、曬傷等皮膚疾患都有良好的修復作用，更能防止皮膚發炎。由於新鮮蘆薈中水份含量達到99%，平日用蘆薈凝膠作為保養品塗抹於面部亦可以補充水分，預防暗瘡，有美容的效果。



趣味小故事

蘆薈屬於多肉植物，品種繁多，庫拉索蘆薈是其中一種藥食兩用的蘆薈，而好望角蘆薈 *Aloe ferox* Miller 及蘆薈 *Aloe vera* (L.) Burm. f. var. *chinensis* (Haw.) Berger 是另外兩種常入藥使用的蘆薈品種。至於其他蘆薈大多以觀賞性為主要培育方向，擁有美麗的花紋及顏色。雖然同樣擁有肉質葉片，但未必有要用效果，在使用時需要留意。



好望角蘆薈



蘆薈



側柏

Platycladus orientalis (L.) Franco

側柏，又稱扁柏，是香港常見的植物，原產於中國西北地區，他們的葉片扁平充滿特色，故此被廣泛栽培作觀賞用途，有象徵吉祥及長壽的意味。

植物基源

側柏 *Platycladus orientalis* (L.) Franco 為柏科 Cupressaceae 的常綠喬木。

植物特徵

樹皮薄，淺灰褐色，縱裂成條片，生鱗葉的小枝細而扁平，向上直展，排成平面。葉鱗形。葉背中部均有條狀腺槽。球果近卵圓形，長 1.2-2.5 厘米，肉質，淺藍色，後變為木質，紅褐色而硬，開裂，果鱗的頂端有一鈎狀刺，向外方捲曲。種子卵圓形或近橢圓形，頂端微尖，長 6-8 毫米，灰褐色或紫褐色，稍有稜脊，無翅或有極窄之翅，種臍大而明顯。花期 3-4 月，球果 9-10 月成熟。

藥用功效和主治

側柏以種仁及枝葉，稱為柏子仁及側柏葉。柏子仁味甘，性平，能養心安神，潤腸通便，止汗，用於陰血不足，虛煩失眠，心悸怔忡，腸燥便秘，陰虛盜汗。側柏葉味苦、澀，性寒，能涼血止血，化痰止咳，生髮烏髮。用於吐血，衄血，咳血，便血，崩漏下血，肺熱咳嗽，血熱脫髮，鬚髮早白。

注意事項

便溏及痰多者忌服柏子仁，脾胃虛寒者慎用側柏葉。



側柏葉



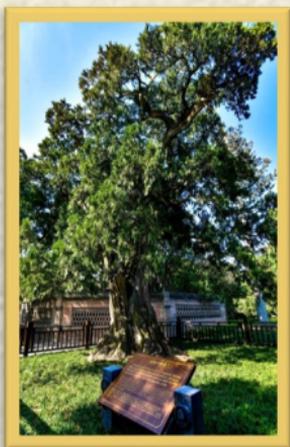
柏子仁

現代藥理和應用

柏子仁含有柏木醇、谷甾醇及雙萜類成份，又含脂肪油約 14%，並含少量揮發油，皂苷，研究顯示柏子仁能改善腦部損傷小鼠的學習。側柏葉含有揮發油、脂類成份及黃酮類成份，有鎮咳、祛痰、平喘、止血、抗菌等作用。

趣味小故事

側柏的壽命很長，因其樹齡可長達數百至千年，故被稱為「百木之長」。據說陝西黃帝陵及山東岱廟內的漢柏均有 2000 多歲，為漢武帝所植，存活至今。因為柏樹枝葉入冬依舊青翠，耐雪迎風，故人們常將它與松樹並稱，用來比喻君子高潔而鑒定的品行。宋代亦有流傳，服食柏葉，能得道成仙，壽命長達二百三十歲是傳說。而時至現代，依然會用松柏之壽來祝福老人長命百歲。除了美好的寓意，側柏葉更是生髮良方，用白酒浸泡新鮮側柏葉，再塗抹於頭皮上，能促進毛髮生長。



相傳為象形文字的創造者倉頡親手栽植的柏樹

(網絡圖片)



鐵皮石斛

Dendrobium officinale
Kimura et Migo

相傳石斛是中國九大仙草之一，而鐵皮石斛則是多種藥用石斛中藥用價值最高的其中一種，主要分佈於安徽、浙江、福建的山地半陰處。目前由於生態環境被破壞及過度開採，野生鐵皮石斛瀕臨絕種，更被列為列為國家重點保護植物，禁止流通採挖，導致鐵皮石斛價格上升，成為近代最為名貴的中藥材之一。

植物基源

鐵皮石斛 *Dendrobium officinale* Kimura et Migo 為蘭科 Orchidaceae 的多年生草本植物。

植物特徵

莖直立，圓柱形。葉長圓狀披針形，先端多少一側鉤轉，基部具抱莖鞘，邊緣和背面中肋常帶紫色；葉鞘常具紫色紋。花瓣黃綠色，長圓狀針形；唇瓣白色，唇盤密佈細乳突狀毛，具紫紅色斑塊，蕊柱頂端兩側具紫點。花期 3-6 月。

藥用功效和主治

鐵皮石斛以莖部入藥，味甘，性微寒，能益胃生津，滋陰清熱，用於熱病津傷，口乾煩渴，胃陰不足，食少乾嘔，病後虛熱不退，陰虛火旺，骨蒸勞熱，目暗不明，筋骨痠軟。不少用於滋陰清熱，增強身體免疫力的保健品亦會加入鐵皮石斛。

注意事項

對鐵皮石斛過敏，或正處於感冒發燒、體質濕寒者，不宜服用。

現代藥理和應用

現代研究表明，鐵皮石斛的主要藥用成分包括石斛多糖、多酚、生物鹼與甙類等活性成分，有增強免疫力、抗氧化、改善糖尿病及其併發症，抗癌、抗炎、保護心血管及神經系統、改善腸胃功能等作用。而鐵皮石斛是含有最多多糖的石斛品種，抗衰老、抗炎等的功效更為顯著，所以受廣大市民歡迎，成為新一代的保健聖品。

趣味小故事

根據《中國藥典》，能作為石斛入藥的包括金釵石斛 *Dendrobium nobile* Lindl.、霍山石斛 *Dendrobium huoshanense* C.Z.Tang et S.J.Cheng、鼓槌石斛 *Dendrobium chrysotoxum* Lindl.或流蘇石斛 *Dendrobium fimbriatum* Hook.及其他栽培品及其同屬植物的近似種，所以理論上於花卉市場上常見的觀賞性石斛亦可以入藥。不過由於其育種方向以花大、味香、色艷為主，藥用成分含量會較低，培育過程中亦有機會加入農藥及其他化合物促進開花，所以若希望以石斛強身健體，還是建議到中藥房等購買專門藥用的石斛產品。

鐵皮石斛常見規格



楓斗狀



斜切片



原條

其他石斛常見規格



金石斛



川石斛



Acorus calamus L.

菖蒲

菖蒲是中國傳統文化中的靈草，最早的歷史記載可追溯到先秦時期的《呂氏春秋》，當中記載「冬至后五旬七日菖始生。菖，菖蒲，水草也。冬至后五十七日而挺生。菖者，百草之先生者也。于是始耕」菖蒲被視為斬舊迎新的象徵。

植物基源

菖蒲 *Acorus calamus* L. 為天南星科 Araceae 的多年生草本植物。

植物特徵

具特殊香氣。根狀莖橫走、稍扁。葉基生，葉片劍狀線形，葉基部成鞘狀，抱莖。中脈明顯，兩側隆起。花莖扁三棱形，肉穗花序直立或斜生，圓柱形，黃綠色。漿果紅色，長圓形。花期 2-9 月。

藥用功效和主治

菖蒲以根莖入藥，味苦、辛，性溫燥，能溫胃，消炎止痛。用於補胃陽，消化不良，食物積滯，白喉，炭疽等。

注意事項

菖蒲具有一定毒性，必須遵從醫生指示服用。

現代藥理和應用

菖蒲全株含有豐富揮發油，油中主要成分為 α -細辛醚、 β -細辛醚、甲基異丁香油酚、菖蒲大牻牛兒酮、芳樟醇、樟腦等，具有鎮靜、解痙、消炎等作用。



趣味小故事

菖蒲在古時是吉祥的象徵，在春秋楚國時，屈原曾奉菖蒲高潔的人格喻意，而在屈原投江後，人們以吃粽子和划龍舟來紀念他的愛國情義，逐漸形成了端午節的習俗。在唐宋時期，人們亦開始佩戴以艾草及菖蒲製成的香囊來辟邪去穢，亦會在端午節當天飲用菖蒲酒，懸掛菖蒲與艾，並以彩色絲綫和糖果進行裝飾，令菖蒲成爲了端午節的象徵之一。而因菖蒲高潔的喻意，更是帶動了宋朝文人養菖蒲賞菖蒲的風氣。



端午節家戶懸掛艾草菖蒲，避邪驅毒

Sauropus spatulifolius Beille

龍脷葉

龍脷葉卵形的葉片上擁有特殊的淡綠色花紋，是嶺南地區的常見的裝飾性植物，有時亦會出現在香港的公園、路邊的花叢中。龍脷葉除了作為裝飾，亦有潤肺的功效，是嶺南地區的常用特色草藥，採集後曬乾可以用來煲涼茶，亦適合用來煲湯。

植物基源

龍脷葉 *Sauropus spatulifolius* Beille 為大戟科 Euphorbiaceae 的常綠小灌木。

植物特徵

小枝稍有「之」字狀折曲，有不明顯的小柔毛。單葉互生；常聚生於小枝頂端；具短柄；葉片卵狀披針形，先端圓鈍稍內凹而有小凸尖，全緣，上面暗綠色，下面淺綠，中脈基部初微被柔毛，後無毛。花生於葉腋內或排成一極短的總狀花序，單性，雌雄同序，暗紫色。

藥用功效和主治

龍脷葉以葉和花入藥，分別稱為龍脷葉和龍脷葉花。龍脷葉味甘、淡，性平，能潤肺止咳，通便，用於肺燥咳嗽，咽痛失音，便秘。龍脷葉花味苦、淡，性平，能止血，用於咯血。

注意事項

脾胃虛寒者慎用。

現代藥理和應用

龍脷葉的揮發油有止咳祛痰的作用，而其煎劑對金黃葡萄球菌和溶血性鏈球菌有抑制作用，亦可以鎮痛抗炎和護肝。



趣味小故事

龍脷葉為大戟科守宮木屬植物，守宮木屬屬名為“Sauropus”，語義為「蜥蜴的腳」，此屬的植物都有特殊的葉脈花紋，令其葉片外觀貌似蜥蜴的腳印而得此命名。龍脷葉的花紋在守宮木屬中尤其突出，成為了受大眾喜愛的裝飾性植物，而其生命力頑強，喜陰喜濕，非常適應嶺南地區的氣候及土壤環境，除了在花園中栽培，亦有時會逸生至野外，成為山林中的一份子。

守宮木屬其他植物



(網絡圖片)

貓鬚草

Clerodendranthus spicatus
(Thunb.) C. Y. Wu

貓鬚草又名腎茶，是一種常被應用於舒緩腎臟系統疾病的中草藥，在現代常用於舒緩因為尿酸積聚於關節導致的痛風，受痛風困擾人士泡茶飲用有舒緩不適的效果。

植物基源

貓鬚草 *Clerodendranthus spicatus* (Thunb.) C. Y. Wu 為唇形科 Lamiaceae 的多年生草本植物

植物特徵

莖直立，四棱形，被倒向短柔毛。葉對生，葉片菱狀卵形，具粗齒或疏生圓齒，兩面被短柔毛及腺點。輪傘花序，6 朵花在主莖和側枝頂端組成總狀花序；花冠淡紫色或白色，被柔毛，上唇具腺點，大，外反，3 裂，中裂片較大，先端微缺，下唇直伸，長圓形，微凹；雄蕊 4，超出花冠筒外。花期 5-11 月，果期 6-12 月。

藥用功效和主治

貓鬚草以全草入藥，味甘、淡、微苦，性涼。能清熱利濕，通淋排石。主治急慢性腎炎，膀胱炎，尿路結石，膽結石，風濕性關節炎。

注意事項

寒症患者、孕婦及哺乳期女性不宜使用。

現代藥理和應用

全草含三萜類，甾醇類，黃酮類，揮發油及其他成份，當中的橙黃酮、高山黃芩素四甲醚在體外試驗中對艾氏腹水癌細胞生長有劑量依賴性抑制作用，常作為草藥茶飲用，西雙版納熱帶植物園便曾用貓鬚草研製「清涼保健茶」，舒緩泌尿系統病患者及上呼吸道炎症患者的不適。

趣味小故事

鬚草原產於東南亞、澳洲、印度等地，花絲飄逸細長，與貓咪的鬚鬚十分相似，故此命名為貓鬚草，因其化結石功效，故又名「化石草」，是雲南傣族的常用藥，因其排石利水、益腎的良好功效，被傣族祖先奉為聖藥。



貓咪的鬚鬚一樣飄逸的細長花絲



貓鬚草乾品

參考資料

1. 香港浸會大學（2022）。藥用植物圖像數據庫。檢自：
<https://library.hkbu.edu.hk/electronic/libdbs/mpd/>
2. 國家藥典委員會（2020）中華人民共和國藥典（第一部）。
北京：中國醫藥科技出版社。
3. 國家中醫藥管理局《中華本草》編委會（1999）中華本
草。上海：科學技術出版社。
4. 李甯漢、劉啟文（2014）。香港中草藥大全。香港：商務
印書館（香港）有限公司。

****本書版權屬香港高等教育科技學院擁有。**

本書旨在推廣普及中醫藥文化，若對書中內容有疑問，應先向認可中醫師/中藥藥劑師徵詢專業意見。

香港高等教育科技學院中藥藥劑學(榮譽)理學士課程 編

主辦機構：香港高等教育科技學院

資助機構：中醫藥發展基金



本項目由中醫藥發展基金資助

本資料／活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

二零二四年九月出版

版權所有，翻印必究



香港高等教育科技學院
中藥藥劑學(榮譽)理學士課程編

主辦機構：
香港高等教育科技學院

資助機構：
中醫藥發展基金