

德國甘菊有鎮靜安眠之效



Ophelia在自己的草藥園採摘新鮮花草

大公報記者李媛宜攝

嘆香草茶養生

把茶葉放進茶壺，倒入剛煮沸的熱水；水的顏色緩緩變化，茶香伴隨蒸氣徐徐飄至，品茗的愜意由此開始。若然可以視乎氣候、環境及身體狀況，將茶葉換上由大地精華孕育而成的香草，則可加添一重養生的意義。

大公報記者 李媛宜



沖茶前先除去花萼，可減少苦味
大公報記者李媛宜攝



Ophelia常喝香草茶養生
大公報記者李媛宜攝



香草分量可因應味道決定
大公報記者李媛宜攝

從園藝師的角度看，香草就是一年或兩年生的植物，即在一至兩年內開花、結果及死亡，而莖部並不會木質化。雖然香草的外表弱小，但其實蘊藏著不同力量，是不同人士的好幫手。對廚師來說，香草能用於煮食，有助提升食物的香味及鮮味，亦可當成沙律茶食用；對草藥師而言，香草有藥療功效，適當使用能驅除病痛；在草藥愛好者眼中，香草包括所有可用作食物、藥物、美容、寵物護理、家居護理、宗教慶典及祭祀的植物。康姿堂創辦人陳嘉麗（Ophelia）表示，植物的各個部分也可以食用，而用作沖茶的通常是較柔弱的部分，如葉、花和根。

春日五大香草

踏入春天，天氣乍暖還寒，到處也被濕氣籠罩，加上香港人生活繁忙、精神緊張，Ophelia特別推介以下合時香草作泡茶之用：

（一）金盞花：可消炎、抗敏、安神和提升免疫力

- （二）香茅葉：有助血氣循環及抗氧化
- （三）香蜂草：能減壓、提升情緒，舒緩消化不良
- （四）薄荷荷：可以幫助消化及減輕感冒頭痛
- （五）德國甘菊：有鎮靜、安眠、抗感染之效

拼配散茶功效佳

與傳統中國茶比較，香草茶苦澀味較少，若想知道更有層次，可混合三至五種材料。Ophelia指坊間有不少已混合好的香草茶包，其中有五、六種材料的拼配茶包最能收協同增效作用，令養生效果更理想。至於茶包種類則以散茶（loose leaf tea）為最佳，即整片葉的碎葉，其次是已切碎的（cut and sifted）葉。

她提醒，選購粉狀（powdered）茶包時要特別小心，因為較難了解品質優劣，即使香草已經氧化，或有效成分已消散，亦不容易發現。另外

，花果茶有可能被加入人工香味，注意「天然等同」這類字眼僅代表在化學上與天然物質相同，並不代表天然。有人因擔心香草有農藥而不喝第一泡茶，但第一泡茶往往擁有最多有效成分，Ophelia建議選擇有機產品以解決這問題。

沖泡以味道為先

使用乾香草時，按一茶匙對一杯水的比例便已足夠。如用新鮮香草，便要沖水及除去花萼，分量方面增至兩或三茶匙對一杯水。如果香草體積較大，則不妨用多一點。最好一次沖四杯，即一個人一日的分量，之後通常可浸泡兩至三次，如有需要可用小蠟燭座熱。盡量即日飲用，如要留過夜，便要把花草拿出再冷藏。

Ophelia教路，沖玫瑰或薰衣草茶時，分量可稍為減少，以免釋出太多苦味。然而，香草茶可說是「藝術和科學」，一般用作食療而非藥用，沒必要太仔細斟酌分量，沖泡時可憑經驗及味道決定，亦可因應喜好加入蜜糖或水果乾，如火龍

果乾或車厘子乾等。

浸泡方法主要分浸泡及炮製兩種，浸泡適用於花或葉，即是加入攝氏八十至一百度的熱水，在有蓋開口瓶或茶壺浸泡約八分鐘。如想味道較好，可用八十至九十度的熱水；如要藥性較高，便要用一百度的熱水。至於炮製則適用於植物的種子或根部，如蒲公英根及牛蒡根等。先用大火燒水，煮沸後轉小火，加入香草煮十五分鐘，關火後燜十分鐘可隔渣飲用。

黃銅煲能量高

到了夏天，可用冷泡法，即在透明器皿加入室溫礦泉水及香草，再置於猛烈陽光或滿月底下，讓太陽或月亮的能量滲透茶中。

Ophelia認為燒水時用明火的能量最高，比電子爐好。至於燒水器具方面，最理想是由銅和鋅製成的黃銅，能量好而不昂貴，另外，也可用玻璃、搪瓷或陶瓷，但不建議用不銹鋼，因為製作過程加入了重金屬鎳。



▲金盞花能夠抗敏感



▲香茅的莖部可用於煮食，葉部則可沖茶
大公報記者李媛宜攝



▲香蜂草有助減壓，很適合城市人

相信奇跡

大公報記者 陳惠芳

杏林細語

當護士對病人家屬說「你們可以隨時來看她（家屬媽媽）」時，大家會意會着什麼？

公立醫院有探病時間，未到時間，早一分鐘入病房都會被護士請離開，而且每次只限兩人進入病房，門口還有當值人員登記，多一個都不得進入。惟是這位家屬的媽媽已不限定探病時間和人數，還可以在醫院留宿。女的可以留在病房內，男的則要在病房外的會客室休息。他們獲得通融並不是好事，因醫生已告訴家屬他們的媽媽腎衰竭，心臟也有事，生命正在倒數。

這位媽媽在農曆年廿八入院，情況急轉直下，醫生告知病人家屬，病人可能這一天會走，叫他們做

好心理準備。醫生解釋一來她肌肉開始僵硬，雙腳趾甲轉白。記者曾聽過一位護士說，如人的腿部肌肉開始萎縮及僵硬，指甲變色，則病人的生命差不多已到期。

病人親屬得知媽媽如此，這個農曆新年他們就在醫院度過。兒子更是每晚在病房外的會客室休息。她兒子還說每晚坐其中一張沙發，都是周身痕癢，他坐到旁邊一張，側邊令他周身痕癢的位又會發出沙沙聲。他不知自己是疲勞過度產生幻覺？還是那沙發不乾淨。但不管如何？他的媽媽捱過了正月初五、六，連護士都讚其母意志力量，且因她情況有點好轉，更是奇跡。

廣東人常說一句話「如果咁都得，真係奇跡」。如果我們先相信奇跡，奇跡真的可能發生在我們身上。

「接地」生活 提升身心靈健康

大公報記者 李媛宜

身為綠色生活推動者及資深有機健康美容顧問，Ophelia身體力行，在離島郊區過着有機生活，閒來時花養草種菜，盡量少接觸電視、電腦或手機：「我飲用香草茶已有二十多年，部分香草乃是我親手種植，可以確保新鮮而且不含農藥。然而，根據香港的氣候，一些可沖茶用的香草只適合在冬末春初種植，因此其他時候我會購買由外國有機小農生產的草藥乾品。選用時可配合身體情況，例如要清熱解毒，便加入魚腥草、白花蛇舌草、一點紅或炭母等。」

順應四時韻律

也許城市人不容易完全參照Ophelia的生活模式，但不妨參考她的養生之道，她認為多飲用香草茶有助提升悟感，令嗅覺、味覺及觸覺更敏銳，從而明白植物給人們的訊息，與大自然的韻律更為共融：「人體其實就是一

個小宇宙，養生之道在於順應四時韻律，所謂日出而作，日入而息，天早些黑，我們便早些睡；天早些亮，我們便早些起床。」

這種「接地」的生活方式能令身心靈健康有所提升，尤其是城市人經常接觸的手機和電腦均屬於風的能量，多吸取土的能量正可以作出平衡，增強人的行動力，減少感染傷風感冒等病痛。Ophelia指出，土的能量讓人在大自然面前學懂謙卑，同時保持自信，能夠運用第六感做判斷，而不是輕率地相信各種包裝、口號或聲稱。

野草是珍寶

Ophelia不時舉辦各式工作坊，跟志同道合的朋友分享心得。早前她帶學員參觀自己的草藥園，細說所種植物的功效和用法，她笑說地上的看似野草，其實是珍寶。以粗生的艾草為例，造成

精油對女性有調經及幫助氣血循環的功效；把艾草的葉打成蓉再加蓋，還可用於灸灸，因此有魔法藥草之稱。至於紫羅蘭雖然看似鵝兒腸，但卻沒有鵝兒腸的草腥味，亦較軟身，適合用作沙律茶，但不可過量進食；製成草本醋可去頭屑，減少頭皮痕癢；其浸製油可舒緩濕疹，以浸製油做成潤膚霜還可美容。而矢車菊就可清熱明目，製成花水敷眼或噴眼，可舒緩電腦輻射對眼睛的影響，減輕眼部疲勞及浮腫。墨旱蓮能在較乾旱的環境生長，又叫救命草，戰時曾被人用來蒸飯吃而得名，有養腎益精及烏髮的功效，榨出的黑色汁液更可製作髮染霜。

她更提供一些小耕作的小貼士：「為了經常有新鮮農作物享用，我不會等待植物生長得太大棵才採摘，這樣還有助確保鄰近植物有足夠生長空間。另外，我間中會種豆苗或荷蘭豆等豆類，其根部能釋出氮氣來保養土地。」

