

真假何首烏

因何首烏而流傳一則極有趣的故事。唐·元和7年，有李翱著何首烏傳，內容大致說：何首烏是順州南河縣人，他的祖父本名叫田兒，先天體弱，到58歲尚未娶妻，隨師在山修道。

一日醉臥山野，忽見有藤二株。相距3尺遠，苗蔓相交，久而方解，解了又交，田兒驚訝其異，後掘其根歸，受人指點而服食。

數月後身體強健起來，不但過去的病痊癒了，還結婚生子，生數男，乃改名能嗣。幾個兒子中有一延秀，也服該藥而活到160歲。

延秀的兒子首烏，亦服藥，至130歲而髮猶黑。所以何首烏本因何首烏此人服此藥有奇效，而以人名為藥名。

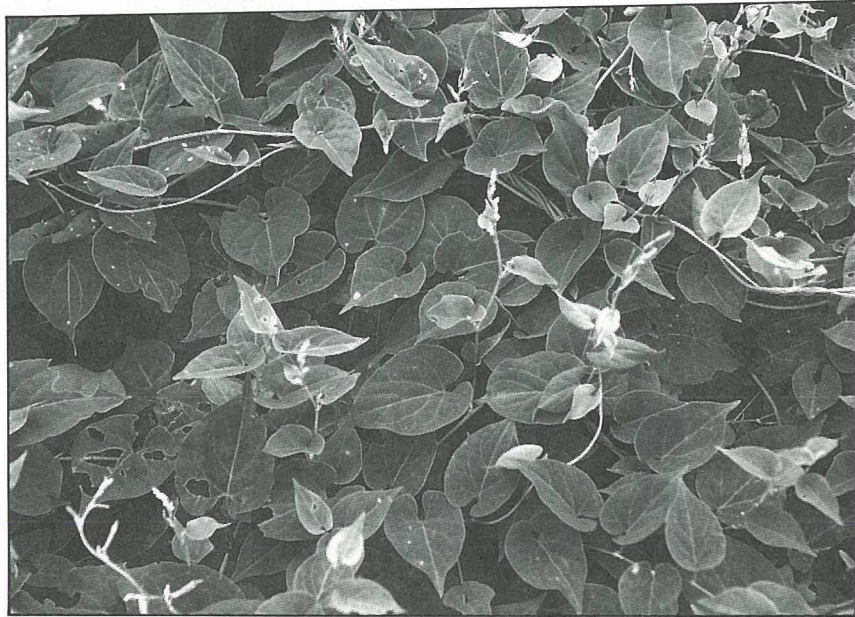
始於北宋

何首烏見於我國藥書，始於北宋。開寶本草。後受歷代醫藥界所重用。明代李時珍在本草綱目中即說「何首烏，氣溫，味苦澀。苦補腎，溫補肝，能收斂精氣，以能養血益肝，固精益腎，健筋骨，烏髭髮，為滋補良藥。不寒不燥，功在地黃、天門冬之上。」由此可知，何首烏何以受重視。

何首烏傳成於唐代，發現何首烏為藥者是何首烏的祖父，由此可知，我國古代使用何首烏應在北宋以前。歷代醫藥典籍所錄何首烏植物之名，除何首烏外，尚有野苗、交藤、夜合、地精、桃柳藤、赤斂……等，有十數種之多。

現代藥理研究則知：何首烏含卵磷脂，為腦脊髓神經組織的主要成份，同時是血球及細胞膜的重要原料，能促進血細胞的新生及發育。對降血脂減少動脈粥樣硬化和降血糖確實具有保健強身，延年益壽的功能。

再者，何首烏所含的蒽醌類



在寶島台灣，何首烏初步試種成功，是極為看好的經濟作物。

延年益壽

姑且不論何首烏傳說一事的真實性，綜合歷代醫籍所著其功效可以：補肝益腎、養血祛風。治血虛頭暈、腰膝軟弱、筋骨酸痛、遺精早洩、髮鬚早白、婦人崩漏、腸風、痔瘡、慢性肝炎。

成分具有促進腸蠕動作用，對老年性便秘具療效，是老年保健和預防心血管疾病的要藥。

家常烹煮

家常烹煮的何首烏，可以將何首烏搗成碎狀，裝入布包，置與肉排或素雞同燉，並加入適量

的米酒和薑。對血虛、肝腎陰虛所引起的頭暈、失眠頗有滋補作用。

另有將煮熟的全蛋，去殼，和切塊的何首烏放入鍋內，加水適量，再放入蔥、生薑、食鹽、米酒等配料，煮成後喝湯吃蛋，可以益精血、抗早衰，最適宜虛又不受補的人了。

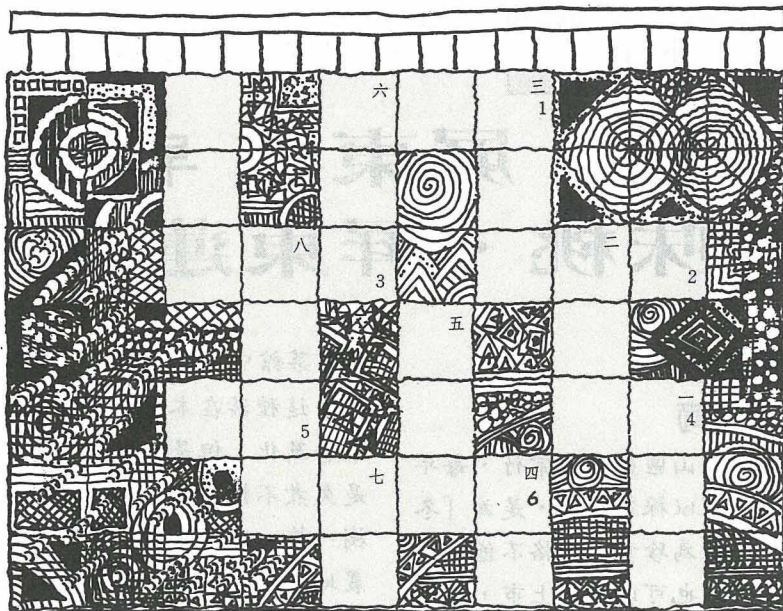
清代粥譜一書，則記有何首烏粥。即是何首烏切片煮成藥液，再撈去何首烏片，和白米共煮成粥，待粥成，再加適量白糖，即可食用。對有高血脂、慢性肝炎及老年性便秘者有食療作用。

其他與何首烏共煮之藥膳，有加熟地煮、枸杞、牛膝……等，花樣百出，各依作用而有所不同。

注意真假

台灣地區原不生產何首烏，過去植物家曾誤將蓼科的紅雞屎藤當作何首烏。近年，則由大陸地區引進，由省農試所與中國醫藥學院進行組織培養成功，台東農業改良場亦試種成功，何首烏將成為未來極看好的經濟作物。

目前南投名間、竹山松柏嶺等風景區特產行所販售的均為假何首烏，讀者不得不特加注意。



(答案請看下期)

直的提示

- 一、使神經麻木失去知覺的藥劑。
- 二、花生榨出來的油。
- 三、野生攀緣性水果，開白花，花形美麗，又名「時計果」，果皮深紫色，剖開後取食果肉，可調製成飲料。
- 四、例如稻、黍、稷、麥、菽。
- 五、物理名詞，將受激發而輻射之光放大，產生單頻率而強度很高的光，用途廣泛。
- 六、形容非常貪心。
- 七、猶太教之戒約，摩西親承上帝之命而書之於石。
- 八、成語，形容種類很多。
- 九、即箭頭文字，亞述人所用之文字。

橫的提示

1. 蛇名，非常毒。相傳被咬之後，走百步即死亡。
2. 落葉喬木，花隱在花托中，單性，實為漿果。
3. 我國最古之文字，六書之一。
4. 以芝麻所榨之油。
5. 一種遺傳病，不能分辨顏色。
6. 成語，形容各式各樣的光彩和顏色。

	氣	節		田		千
	生		葉	單		日
除	根		綠		茶	紅
草			素	青	花	
劑	蟲	殺		梅		天
		青	葉	竹		可
				馬	血	汗

(2月號「填字方塊」答案)

文/荒人

填字方塊