

野外活動探奇

植物的運用

野外最好玩的事，大概是吃野果吧！台灣獼猴桃、懸鈎子、水麻、構樹和楊梅等，果實滋味鮮美，有機會可以嚐嚐。野外活動不小心受傷了，可用金狗毛或將藿香薊葉片搗碎敷傷口，止血效果迅速。一時缺鹽，則一種名為「塩山青」的核果含有鹹味，可作為塩的代用品。



次生林帶常見的可口野果—構樹的果實

所有生物皆來自大自然，因此對大自然的探索與學習，應該是一種與生俱來的本能，這種本能使生物得以在自然界中覓食、避敵、繁衍並且創造文明。省思人類的歷史，幾乎可說是一部大自然的探索和利用的歷史。這當中不管是植物的、動物的或是無生命的物理現象如能源等，所有的知識均築基於十分基礎性的自然認知上。

現代文明的進步，使人們汲汲於高深的學問或知識的追求，卻反而忽略了最原始、最簡單且最基礎的自然瞭解，這種現象使一些原本十分容易明瞭的事實變得混淆不清，而且似乎使人愈來愈對大自然愈疏遠。古時的神農嚐百草，日遇七十毒而以茶解之，這種精神雖為後人傳頌千古，但卻是一種十分簡單的認識大自然的方法。今天許多老師帶著小朋友到大自然做戶外教學，卻鮮少

有人能說出幾十種植物名或昆蟲名。如果再稍微深入一些去描述特性的話，我看能勝任的解說員將更少了。這種自然教育的貧乏，實在令人有些憂心。

國內目前十分流行野外或戶外的旅遊，除了呼吸清新的空氣之外，很少人能再細心一些的瞭解你所旅遊的環境，甚至從自然環境中看出一些端倪。當然這需要一些植物和自然生態的基礎常識，可惜的是，我們的國小、國中乃至高中時代實在很難在課堂上獲得這方面的訊息。

這些年生態保育、生態知性之旅、植物深度旅遊、野外求生…等活動提供了不少人參與自然認知的機會，但是我們除了仰賴這些活動的協助，難道沒有自己進修和增進新知的管道嗎？有的，其實只要您撥一點點時間注意周遭的植物和動物的變化，那麼整個自然界便向自己開了一

扇窗，一扇十分美麗的窗。這時您只要有一些基礎性的圖鑑或資料，那麼知識便會慢慢累積，而且使您漸次瞭解這個自然環境傳遞的訊息。

野生植物的運用可以幫助您儘快跨過那道門籬，因為使用便需認識和瞭解，認識和瞭解又能協助記憶並且形成知識的累積，久而久之，您也能成為專家；而且是實務性的專家，即使無法成為專家也可享受到自然的樂趣，因為愈認識自然其樂趣愈多。

前三期討論到野菜和一部分的植物演替，不管內容是多麼的



好吃的高山懸鈎子果實。

概括性或簡略，但無非希望能協助一部分有興趣的讀者，儘快從運用中入門，本期當然秉著同樣的信念，希望由一些基礎性的植物運用中提供樂趣。

植物的運用範圍十分廣泛，有食用、藥用、花材、特殊用途、也有美觀、包裝、甚至國防上的用途。像海濱地區栽植瓊麻便

大地的珍果

野外最好玩的事，大概是吃野果吧！尤其台灣的物產豐富，野生的果實十分多，像台灣彌猴桃便是十分鮮美的，但一般人恐怕看到還不認識呢。其他如楊梅、懸鈎子、構樹、蛇莓…等許多聚合果，其實滋味都頗鮮美。尤

好材料，尤其是果實成熟時橙黃色，細小可愛而且微甜，可以品嚐品嚐。我個人過去曾多次在山中發現而採摘與同行的友人一起分享，彼此都留下不錯的印象。另外，懸鈎子的味道我本人也十分欣賞，其種類頗多，且隨生態環境的不同而有差異性的分佈，但一般而言由平地到高山都見到它們的踪跡。懸鈎子的種類雖多，但皆屬薔薇科的多年生蔓性灌木，它的全株通常被有細毛而且散生鈎刺，在山野中是頭痛的隔絕植物，但聚合果卻十分美味且可愛。

天然創傷藥

野外活動另一項重頭戲就是外傷的防治，除了金創傷外，有時還有虫叮或不小心中碰到有毒植物如咬人狗、咬人貓之類而引起腫痛。在外傷部份，大的創口當然需要先行清潔和止血，如果傷勢嚴重則需要馬上送醫，一般不礙事的傷口可以先行止血。止血的野外植物大概以金狗毛蕨最為著名，它是桫欏科的多年生羊齒植物，使用部份為長在根莖上的金黃色茸毛，止血效果十分迅速而且良好，它的嫩葉也是一種野菜的材料。另外像平地郊野十分常見的藿香薊也是一種止血聖藥，藿香薊有白花和紫花兩種，為菊科的一年生草本植物，花色雖異，功用相似，也是一種民間常用的草藥。它的全株搗碎可以敷治各種腫傷，有消腫退癢的功效，葉片搗碎則可以敷治各種外傷出血，止血功能迅速。除了以上兩種外，蕨類中的芒萁也是一種良好的止血劑，只是需將葉片燃



止血靈丹的紫花藿香薊。



聚合果量豐，水分多的水麻。

其是水麻、構樹和楊梅等，結果期數量十分豐富，可以使大家都有機會嚐鮮；其他如蛇莓、懸鈎子則產量較少，但味道不錯。

這裡面構樹在次生林或荒廢地中較容易看到，為桑科的落葉中喬木，它的果實成熟時呈橙黃色，滋味甜而有水分，味道不錯。除了果實可以生食外，嫩葉也是一種救難用的食物，只是含有少許澀味，口感並不佳。水麻為蕁麻科的多年生灌木，產於全省海拔2500公尺以下之陰濕溪谷，它的果實和嫩葉都是野外充飢的

有阻隔敵人傘兵的作用，另外密林、叢林都是設置詭雷、陷阱的天然處所。當然植物的運用也有不同的層次，像藥材的利用，便需深入的學識，但我們今天不談，來談一些野外常遭遇而有樂趣的事吧！

成灰，利用灰來止血，速度也很快。以上三種是野地活動急救止血的運用植物，您不可不知道。

其他如蟲蟻咬傷，除了自己的尿液可以緩和症狀之外，蛇莓的葉片搗碎可以敷治火傷或各種腫毒，具有良效。扛板歸則是蓼科的有名蛇藥，全草搗碎汁敷治



野外常見的取塩植物—山塩青

毒蛇傷，也可治蜜蜂螫傷，有止痛解毒的功能。但這些都只是可以緩衝一下，蛇傷最好辨明那一種蛇所傷，並且在關節處紮緊繃帶以免毒液隨血流佈全身，最後送醫治療。另外天南星科的姑婆芋，全株含生物鹼有毒，但可以中和蜂蟻的毒酸，是蜂蟻螫傷的應急之劑。除此而外，潤葉赤車使者鮮草搗碎治創傷、火炭母草治蛇傷、羊蹄根治皮膚圓癬及香港腳、刺莧可以消腫、馬齒莧治瘡毒、落葉生根止血消腫…等，實在非常多，當您瞭解愈多便有愈安全的野外活動。

救命的水和塩

水和塩是生活上的必需品，本島的旅遊點通常不虞匱乏，如果真的找不到水源時，野果是水分的來源之一，另外像金星蕨科的腎蕨，地下球莖富含水分，為應急的取水植物，但汁液有澀味，除非有需要或好玩嘗試一下，

否則我個人並不鼓勵多吃。芭蕉是自生全省原野、山麓及2000公尺以下的山地，它的莖心含有多量水分，可榨取或吸吮，為最主要的取水植物。其果實類似香蕉，但需烤食或煮食，生食有澀味，難以下嚥。汁液也可敷腫毒，但民間有傳說，在水邊的芭蕉根



含神經性劇毒的大花蔓陀羅。

不能吃食，否則會使男人倒陽，這種說法不知根據何來，但應注意。

塩的部分，本省向來不缺海塩，因此幾乎沒有缺塩的問題，但如果長期困於山中，則塩的取得便十分重要了。本省最有名的取塩植物為山塩青，屬漆樹科的多年生木本植物，由平地山麓到海拔1200公尺之間的向陽地常可發現，它的核果含有鹹味，山胞常用來做為塩的代用品，一般稱為埔塩、山埔塩或塩東花。另外馬齒莧含有鉀塩，亦是塩的代用品，但山野並不常見，平地較多。

當成工具來運用的植物很多，像九芎、檉木、芭藥、梭羅…

等許多較強韌的樹，多半製成棍柄來運用。繩索方面，月桃、苧麻、牽牛藤、黃藤…多種都可當包裝固定材料。包裹食物方面像芭蕉、竹子、荷葉、月桃葉等，不但有清香而且安全。但姑婆芋很顯然不適於包裝食物，以免生物鹼引起中毒。

小心有毒植物

野外活動固然有許多好玩而且新鮮的植物，但也有些有危險性，一般而言，只要不接觸通常不會有太多的麻煩，比較嚴重性的注意一下就是了。像夾竹桃科和大戟科、天南星科和茄科的植物具有毒性的機率較大。常見的有毒夾竹桃科植物有夾竹桃、黃花夾竹桃等，其毒性十分強烈，有致命的危險，但只要不入口就沒事。大戟科有蓖麻、麻風樹、猩猩草等，毒性亦然。天南星科的姑婆芋、申跋、長葉天南星…等多半有毒，但也可入藥。茄科比較有名的為顛茄，吃了會神智不清；大花蔓陀羅，有白花和粉紅花兩種亦含神經性的劇毒，吃了後果堪慮。接觸性引起傷害的有咬人狗、咬人貓和漆樹類，會引起搔癢刺痛的症狀，在野外遭遇時，最少能避免接觸為宜。

植物的世界提供了生命大部份的營養來源，而且也提供了許多其他的資源，瞭解植物的世界，再延伸下去便可增進對動物的瞭解。而經由遊樂、運用和認識植物是跨過這道大門的礎石，您不必感到困難，因為這一切都是生物與生俱來共有的本能，大自然的生物擁有，我們也同樣擁有，就看您有沒有興趣了！