



軍隊的藥草——西洋蓍草

學名: *Achillea millefolium* L.
 英名: Yarrow
 日名: ヤロウ、セイヨウノコギリソウ

別名: 歐蓍草、鼻血草、多葉鋸草、鳳尾蓍。

植物分類: 菊科

園藝分類: 多年生草本

原產地: 歐洲、北美以及西亞。

花色: 黃、橙、白、乳白、粉紅、桃紅以及紅色等。

花期: 4至7月間。

用途: 藥用、切花、盆栽或花壇露地栽培。

在 歐洲的鄉間小路旁經常可見的西洋蓍草，常被人和算命占卜聯想在一起，據說蘇格蘭人將它視為驅凶避邪的植物，認為它有驅逐邪靈的威力，教會更借重它來對抗惡魔；年輕的少女則將它夢想為可召來真愛的魔力，所以滿懷希望的將它藏在枕頭下，以祈快速地得到真愛。

希臘神話中曾經提到，阿契里斯(Achilles)在特洛依戰爭期間，常將西洋蓍草分給受傷的士兵，教士兵們用揉碎的西洋蓍草葉片壓住傷口以止住血流，由此可知，西洋蓍草是一種外傷的特效藥，對於各種出血都有效，不管是內出血或外傷出血，當然，



西洋蓍草花色多，除了供藥用外，適合切花和花壇栽培。

西洋蓍草也因此而得到「軍隊的藥草」之美名，其屬名 *Achillea* 就是為紀念阿契里斯而來的。

千百年來，西洋蓍草一直被用於處理各式各樣的病症，包括了肺癌、糖尿病和重感冒等；到了中世紀，英國民間更稱它為「萬靈丹」，換句話說，它幾乎可以對付任何的疾病。

屬於菊科的西洋蓍草，為多年生的草本植物，株高30至60公分；莖直立，多稜；葉片為羽狀複葉，小葉多鋸齒、深裂，成束的長在有稜有角的莖上，所以，又有「多葉鋸草」的美名。其「鼻血草」的別名，則來自它那羽毛狀的葉片，為引發鼻血的嗅劑良方，在古時候，這可是一種治療高血壓的放血技巧。

繖形花序的西洋蓍草，頭狀花有黃、白、乳白、粉紅、桃紅、橙以及紅色等色，花期在4至7月間，花開花謝可持續2至3個月，除了供藥用外，適合切花、盆栽和花壇栽培。西洋蓍草全株有毛且充滿芳香，惟它的芳香只能供藥用，不能拿來作為沙拉，切記！

開花中的西洋蓍草地上部，均可供藥用，其成分包括揮發性的甘藥環煙、樟腦、桉樹腦、異苦艾酮和崔柏酮等油類，以及類黃酮、單寧、香豆素、植物皂素、固醇類、蓍草素、矢車菊色素、胺基酸和醣類等。

西洋蓍草對發燒的解熱最具療效，其熱浸泡劑具有催汗的作用，進而可驅毒解熱。所有催汗的藥劑都是將血液儘量送到皮膚來達成的，這個作用同時也達到

降血壓的功能，這是因為西洋蓍草中的類黃酮有擴大末梢血管的作用，而相傳類黃酮還能清除血液中的血塊；成分中的生物鹼，據報告指出，也具有降低血壓的效果；矢車菊色素則會影響迷走



少女將西洋蓍草藏在枕頭下，希望借它的魔力快速召來真愛。

神經，進而減緩心跳。

對於消化系統，西洋蓍草因含有胺基酸和醣類等複合物，使它具有消炎效果，所以能夠舒解消化不良、胃炎和胃潰瘍。此外，西洋蓍草因含有甘藥環煙、矢車菊色素和水楊酸等，所以可以緩和風濕痛和關節炎，並可消毒泌尿系統，有助於膀胱炎的治療。在中國則將西洋蓍草全株以水煎汁內服，可治療無月經和膿腫。

西洋蓍草不管外用或內服，都有止血、治療出血性痔瘡和經血過多的功效。

●**注意事項**：應避免長期使用西洋蓍草，否則容易引起頭疼或皮膚起紅疹；此外，懷孕中的婦女使用時，劑量不可太高，且應遵從醫師指示後，方可使用。