

民間藥草

鄉村無閒草，善用垂手可得的青草植物，
融入日常生活，體驗前人的生活智慧。

文圖／陳添來



節節草



節 節草屬木賊科，學名 *Equisetum ramosissimum* Desv 俗稱坡節草，節節草因為葉片由每一細節相連接而得名，一般生長於田埂或坡坎旁，由地下莖匍匐生長，長成一大片，叢集而生，拔過的地方源源不絕，永遠有得採。

提到腰酸背痛很多人都有過，外表看起來好好的，但不能過於勞動，那會使人承受不了，筆者曾在20多歲服兵役的時候，在家裡幫忙收割水稻，挑穀擔跨過小水溝時閃到腰，回到部隊後

連穿襪子都彎不下腰，後經打針吃藥痊癒後，偶而亦會發作，在母面前說我腰骨好酸痛，母親必定會說「坡節草」煮紅糖吃了就會好，母親還會很得意說她70多歲從來沒有腰酸背痛過，如有此毛病就喝「坡節草」煮紅糖，喝了就不痛，筆者也聽信母親的話，有此毛病時就用「坡節草」煮紅糖果真有效。如今家母在80大壽那年仙逝，家母之腰骨永遠不會痛，我也永遠記得母親的話，「坡節草煮紅糖」可治腰酸背痛。

「坡節草」拔起後連同地下莖

洗乾淨，去除枯爛部分，最好是曬乾再煮來服用，筆者亦曾痛得不能忍受時，現拔現煮亦有效，每次煮的草量如新鮮的草約250～350公克多一點亦無妨，乾草150～250公克，用2～3公升的水煮開後，再用溫火煮1～2小時，大概是剩下1.5～2公升左右，紅糖與草同時下鍋，嗜甜者多放些，忌吃甜者少放些。夏天喝涼的，冬天喝溫熱的，可當茶水喝，偶而喝喝腰酸背痛就會向您說再見。 

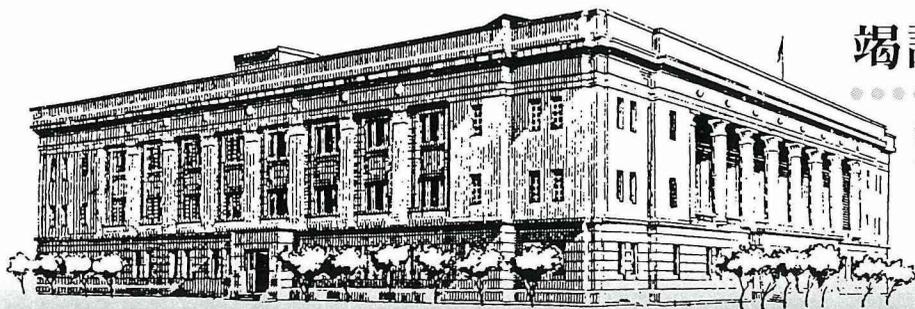


臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

經營理念

關懷、效率、創新、穩健



竭誠為您服務

請多多支持惠顧

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02) 349-3399 (02) 349-3456