



生·活·園·藝 學名：*Oenothera biennis* L.

英名：Evening Primrose

別名：待宵草、夜櫻草、櫻草、夜星

植物分類：柳葉菜科

園藝分類：一、二年生草本

原產地：溫帶南美洲的智利

花色：黃色

可利用部位：花、種子和根

花期：4至7月間，花朵主要在夜間綻放。

用途：食用、藥用、盆栽、花壇栽培，荒野郊外或濱海地區有逸出的野生族群。

枝性佳；葉片多聚生於根際處，長5至15公分，為廣橢圓形，葉緣多鋸齒裂刻，先端尖而呈互生狀，中肋色白而明顯。花色金黃而耀眼，於初夏至秋間著生於枝條頂端的葉腋間，花多單生，具花瓣四枚，於日沒時盛開，花徑5至7公分，翌日清晨閉合呈紅。月見草花後可結圓柱形蒴果，蒴果成熟時自動裂開，棕褐色的種子隨之散布，所以如果想採種，應提早採收蒴果。

株繁殖。

種子播種時，本省較溫暖地區可行春、秋兩播，或箱播或露地撒播均可。種子播種後淺蓋一層細砂土，並充分澆水且保持均勻濕潤，在通風、陰涼的環境下，約二至三週可萌芽。定植前，需先行移植一、二次，以養成根群發育充實的植株；定植二至三週後，加以施肥一、二次，如此方能使植株開花良好。

分株繁殖時，通常於花期後的秋天，從植株旁取其分生藥株，連同根、莖縱切分離栽培，即可培育新苗。

## 嬰兒濕疹的古老偏方

# 月見草

以其開花時間而命名的「月見草」，目前正是它花朵盛開的季節，如果要欣賞月見草金黃色的美麗花朵，可千萬別在大白天去打擾它，因為白天是它休息打盹的時間，一直要到下午三、四點後，它才會逐漸展開笑顏，且持續至翌日早晨，方才收起美麗的容顏，是個真正的「夜美人」；此外，另有「待宵草」「夜櫻草」等美麗的別名。

生性強健的月見草，原產於溫帶美洲智利等地，除了被利用於盆栽、花壇以及庭園中較蔭涼的場所外，本省許多地區多可覓得其芳蹤，大多作為觀賞花卉利用，在食用和藥用上，則利用較少。

屬於柳葉菜科的月見草，為一、二年生的草本花，株高可由60至150公分不等。莖的分



■白天休息打盹，夜晚盛開的夜美人一月見草。

### 月見草的藥效與功能

相傳月見草的種子榨油可食用；花朵含芳香精油，可供藥用；莖皮的纖維可製繩索；根則為解熱劑，可治

感冒、喉炎，而且還可釀酒飲用，您相信嗎？

如果不是因為有充分的科學證據，證明月見草所萃取出來的精油有廣泛的醫療用途，人們實在很難相信其真正的功效。

月見草的精油對於治療婦女朋友的經痛有著驚人的效果。

在1981年，倫敦的聖湯瑪士醫院內，65位患經痛的女性被給予月見草的精油來治療，她們

### 栽培與管理要訣

生性強健的月見草，於全日照或半日照的地方，都能生長良好。對於土壤的要求並不苛刻，但以輕鬆且富含有機質的砂質壤土，生育最佳。本省的氣候非常適合它生長開花，從低海拔的離島如金門，中海拔如武陵農場等地方，到處都有它的芳蹤，惟耐寒力較差。

月見草可利用種子播種或分



之中有61%感到痛苦完全解除，23%感到有減輕；其中一項乳房充血腫痛的症狀甚至被顯著的改善；72%的女士則表示感覺好多了。

而在1982年的11月，著名的醫學雜誌Lancet中，更發表了一項對99位患有異位濕疹的病患所做的隨意抽樣試驗調查，結果顯示，在服用了高劑量的月見草精油以後，有43%的病人覺得他們的濕疹有好轉的現象。至於月見草油精對於活躍過度的孩童之影響的研究，也顯示這種治療方式有助於使孩童鎮靜下來；受過治療的孩童中，有三分之二顯示出受到正面的影響。月見草精油也似乎可用來抑制酒精中毒，它對於防止宿醉非常有效。

在蘇格蘭郡內的英渥那斯所做的一項研究中顯示，這種油可促使被酒精傷害過的肝臟再生，並且可幫助戒酒及治療酒後的憂鬱症。另一項在蘇格蘭做的研究指出，月見草精油有助於眼睛乾澀及易斷的指甲。此精油加上鋅後則可用來治療粉刺。更令人驚奇的是，月見草精油同時被認同對於多發性硬化症患者有益。

月見草精油對於預防冠狀動脈疾病也具有療效，因其中所含的碳原亞麻酸(GLA)的成分有強烈的防止血液凝塊作用；此外，它也被證實對罹患高血壓的動物有降低血壓的作用。

月見草精油也被利用來治療風濕性關節炎的患者，根據國外的臨床試驗結果指出，60%的病



■ 月見草的花朵含芳香精油，可供藥用。(鄭元春 攝)

人在服用此精油後，就不需要再服用普通抗關節炎的藥物，病人除了服用月見草精油外，如果再加服食魚肝油，效果更佳。 [圖]

## 豐年叢書 · 最新出版

# 台灣花木害蟲

王清玲 · 林鳳琪著

■ 定價：850元

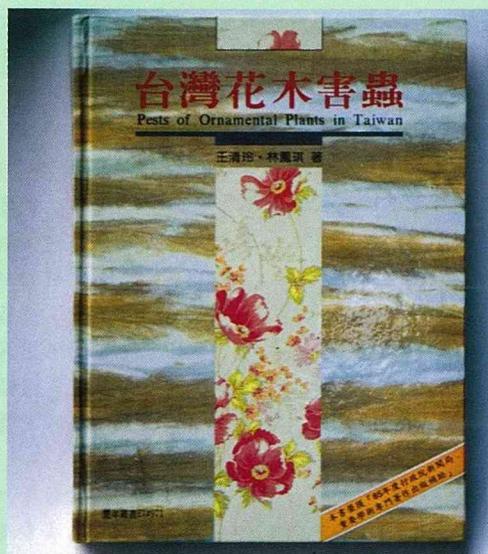
■ 優待價：700元

■ 優待期間：86年5月1日至86年6月30日

(每次郵購另加掛號郵資60元)

■ 主要内容：花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花木害蟲各論，花卉進出口的害蟲問題。

■ 全書264頁，彩色精印，是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。



豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥0005930-0 豐年社

電話(02)362-81485 轉31