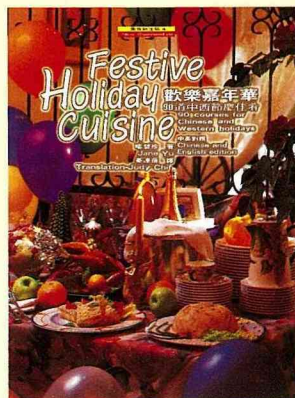


● 豐年社代售 ●
幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

麵門一乃、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



郵政劃撥 0005930-0 豐年社
洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31

● 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



大風草

■ 大風草植株，圖中央葉片較大型者。

大風草學名為 *Blumea balsamifera* L. DC var. *microcephala* Kitamura，因屬菊科作物，經觸摸就會發出芳香，亦稱蓋手香；各地還有不同俗名，如艾納香、大黃草、三稔草、大楓草等，一般都稱為大風草。全株連枝帶葉都有祛風消腫、療癰除毒、活血散瘀的作用。

民國 30~40 年代，醫藥不發達，筆者的曾祖母在鄉下是沒有牌照的草藥醫生，即所謂的「先生媽」。曾祖母並不識字，但是有一本手抄的藥本，不知傳了多少年代，每當有人前來求診，曾祖母診斷後要開藥方，就叫兒孫輩去繕寫，然後拿到中藥店去抓藥，其實，這不就是現在的醫藥分業模式嗎？

因為曾祖母的關係，我們住家周圍種了很多的大風草，附近村里的人只要家裡有人

作月子，就會到我們家拿大風草回去燒洗澡水給產婦沐浴用，據說有舒筋骨祛風寒的作用，要點是不能攪未經煮開的水。內人生產時，祖母準備了很多大風草給我們用；我們的女兒作月子時，我們也依此傳統為女兒準備洗滌用的大風草，一代傳一代。

大風草在大晴天割下曬乾，取 30~40 公分長，捆成直徑約 10 公分的「草結」，去熬 20 公升的水，熬開的水顏色比茶水還要深褐色。水煮滾之後不要加生水，等放涼至 40°C 左右拿來洗澡；用溫火煮 1~2 個小時熬成原汁，更具療效，據說作月子期間，用原汁洗過十來次，往後不會得風濕痛。其實，並不限於做月子的產婦，一般人有興趣的話，煮大風草水，洗個健康藥草浴，舒適筋骨也不錯呢！

大風草用種子繁殖或以扦插方法都可以成活。