

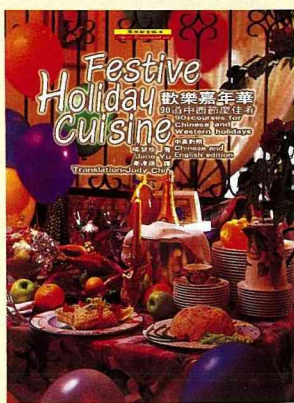
●豐年社代售●

幼獅文化公司出版品

・美食新主張系列

麵門一刁、，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

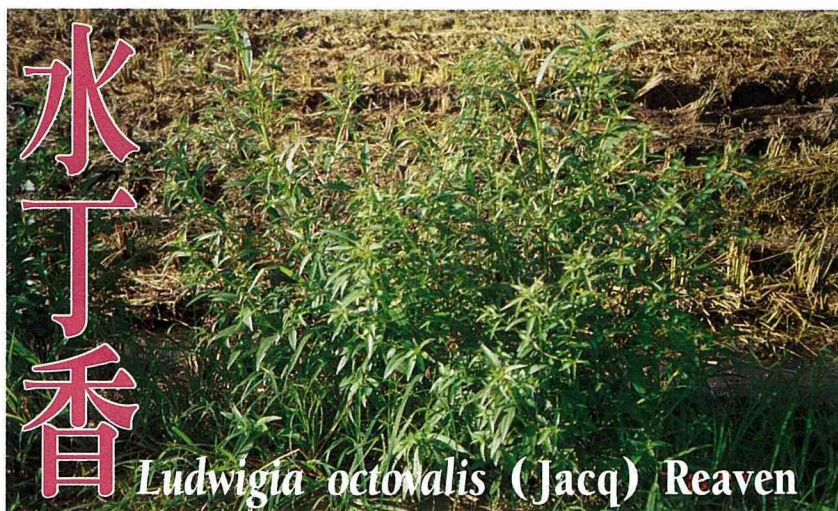


郵政劃撥 0005930-0 豐年社
洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31

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



柳

葉菜屬的水丁香，又名水燈香，是一種水田雜草。生長勢強健，在水田中、在乾旱地都能生存，有如雜草界的兩棲陸戰隊。草高 30 公分到 1 公尺，為半草本性質，根基發達，可以長到大拇指那麼粗，而且分支多，常造成聯合收穫機故障損害。

談到水丁香就讓我想起一籬框的往事。民國 55 年的時後，5 歲的大女兒得了黃膽病，臉色泛黃，眼白也變黃，胃口很差，無精打采；內人與我經常去河川摸蜆煮湯給她喝，並無好轉。民國 57 年，筆者參加農耕隊遠到非洲象牙海岸工作二年，出國期間，完全由內人照顧孩子，遵照醫生指示吃藥以外，聽說玉米和玉米鬚可以利尿，對腎臟有藥療作用，就經常熬玉米或玉米鬚湯給女兒當茶喝。那二年期間大女兒從未吃過加鹽的食物。

民國 59 年，筆者工作期滿返國，看見大女兒身體仍然很虛弱，心痛不已，醫生診斷是腎臟病。偶然的機會，經友人介紹取得竹東一位 80 多歲老阿公的一帖青草藥方，說是對腎臟病有

查看藥方內容，主成分就是水丁香與化石草，加上數片木質的草藥而已，當時一口氣配了 20 包藥，回家熬給大女兒喝，那 20 包青草藥吃完之後，大女兒的身體果然好起來了。在吃藥期間，筆者也同時調整她的飲食，放少許鹽，讓食物比較可口，胃口漸漸轉佳，營養加上藥療，治好了大女兒的腎臟病。

時隔 20 多年，大女兒已是二線二星的中階警官，還是柔道三段的高手呢。看到幼年體弱多病的她，終於找回了健康，作父母的內心真是安慰。

如今在稻田中看到水丁香時，心中總有一份感念，它曾醫好大女兒的病；但是不拔掉它又會影響秧苗生長，所以發現成熟的水丁香就拔回家，與化石草同煮加紅糖，當作保「腎」飲料。

前文中提到，玉米和玉米鬚對腎有益，那是有根據的。筆者在民國 70 年間，二度出國到中美洲宏都拉斯農技團工作二年，發現當地人以玉米為主食，腎臟疾病幾乎等於零。可見多吃玉米多喝玉米湯，應該對身體有好處的

柳