



茶葉

味甘苦，性微寒，無毒。

入心、肺、腎、脾、胃等經。屬陰性藥用食品。

爸 爸對於自己的毛筆字頗為自豪的，每次心中略有所感，就要用毛筆字來抒發一番，有一回我從南投帶回了兩罐凍頂烏龍茶來孝敬他。沒想到第二天早上起來時，卻在書桌上看到了爸爸的書法留言—凍頂烏龍茶，名不虛傳，昨夜淺嘗，欲罷不能，輾轉反側，一夜難眠，五更鐘響，更衣沐浴，再飲一盞，益覺芳香。

看了爸爸道勁飄逸的書法留言，我似乎也聞到了茶香，走入客廳，桌上還留有一壺烏龍，茶壺底下又有一張書法字條，上面寫著，“請愛女永安品嚐”，於是我喝下了平生第一口茶，不過也就這樣的喝上癮了，一喝就喝到了現在。

茶葉又名芽菜、細芽莖、苦茶等，為山茶科植物，我們用來泡茶用的茶葉，是茶葉樹的嫩葉。

茶葉清熱明目，醒神利腦，降火祛煩，生津止渴，化痰消食，健脾開胃，利尿消腫，解毒健身，美容益壽。

現代藥理學認為茶葉有興奮、強心、利尿、收斂、殺菌、消炎等作用，能增強血管柔韌性、彈性和滲透性，可防治血管硬化和心腦血管疾病。茶葉可使白血球增多，增強人體的抵抗力，常飲可延年益壽。

茶樹是一種多年生的木本常綠植物，依樹形分為喬木、半喬木及灌木三類，樹冠有直立狀，披張狀及半披張狀。茶葉在中國歷史甚早，早在神農本草中，就已經將茶葉納入藥用性植物了。在中國民間，更是代代相傳，祛病強身的妙藥。

1. 心臟病、充血性心臟衰竭

材料：老茶樹根 30 克，水煎，用米酒調服。

用法：一天 2 次或睡前一次

服，連續服用 1~2 個月，有強心利尿消腫之效。

2. 癲癇

材料：紅茶、明礬各 1 斤，研成細末。

做法：材料加上糯米粥做成一粒粒如小豆般大的丸子。

用法：發病前用茶水送服，40~50 粒

3. 一氧化碳中毒

材料：濃茶、好醋各 1 碗。

做法：將材料加溫後分 3 次服下，每半小時 1 次。

功用：可達到興奮呼吸中樞，促進一氧化碳的排出和氧的吸入作用。

4. 小兒夜啼

材料：適量的細陳茶葉搗爛，捏成小餅狀。

用法：將材料敷在小兒臍眼上，用棉花蓋上紮好。10 分鐘後有效。

5. 牛皮癬

材料：茶樹根 30~60 克。

做法：將材料切片，加水濃煎。

用法：每日服用 2~3 次，空腹服，痊癒為止。

6. 解暑

盛夏多飲茶，可防中暑。因茶能促進汗腺舒張排泄，散發體內熱量，故能解熱降低體溫。

7. 帶狀瘡疹

老茶樹葉研細末，用濃茶汁調塗，一日 2~3 次。

8. 咽痛、眼紅、便乾

可每日連續飲茶。

9. 高血脂症

應每日飲茶適量。長期飲用，可降低血液中血脂濃度，從而達到預防高血壓和心腦血管病的作用。

10. 農藥中毒

灌飲濃茶水，令其嘔吐，既可洗胃，又可解毒。中毒較重者可在戲醫前先飲大量茶水，這樣可延遲毒物的吸收，並使部份毒物排出體外。

11. 口臭

多飲茶水或口嚼茶葉少許。

12. 食蔥、蒜、韭菜所致口臭

取一撮茶葉放入口中嚼一會。

13. 口瘡潰瘍、進食疼痛

含漱濃茶，每天十餘次。濃茶漱口還可治牙齦潰爛等口腔疾病。

14. 止癢、生髮、除頭皮屑

用隔夜茶水洗頭。

15. 皮膚生瘡

用茶水沖洗瘡面，可使瘡口清潔促進癒合。

16. 眉毛稀薄

每日用刷子蘸隔夜茶刷眉，日久眉毛變得濃密光亮。

17. 防治血管硬化

長期飲茶可增強血管柔韌性及滲透性，可達到防止血管硬化的作用。

18. 細菌性痢疾

綠茶研末，水泛為丸，每次服6克，一日3次，連服7天，如病情重者，可加服3天，有殺菌止痢的作用。

小小的叮嚀

(一) 高血壓及睡眠不佳者不宜睡前飲濃茶。

(二) 吃人參、黨參之人應避免喝茶，因茶會減低人參、黨參的藥效。



蘑菇

味甘，性平，無毒。

入肝、腎、脾經。屬平和偏陽性藥用食品。

五

、六十年代，台灣物質生活極度貧乏，家家戶戶能夠溫飽已經非常難得，為孩子添購玩具，何止是奢侈，簡直就是浪費。不過生長在那個時代的我們，雖然沒有些什麼時髦的玩具，但是生活卻處處充滿了樂趣。

夏天裡，只要一下過雨，荷花池裡，就會冒出幾個花苞來，而水底裡魚兒也會魚躍到水面來，發出劈哩叭啦的聲音，連枯樹幹上，都會長出一朵朵像雲一樣的蘑菇來呢！

在餐桌上每次看到媽媽用蘑菇做出來的佳肴時，我和妹妹也會開始運用想像力，把一朵朵的蘑菇，講成一頂頂時髦而又神奇的帽子。

有一次妹妹，竟然指著一枚蘑菇道，這是英國白金漢宮前，衛兵所戴的帽子，原來這是電視廣告綠油精帶給她的靈感，因為廣告影片上就有著一位戴著蘑菇式帽子的英國士兵。

蘑菇又名草菇、冬菇、香蕈、蘑菇蕈等，為側耳科植物，傘和柄部都可拿來吃。

蘑菇溫中健脾腎，補心肺，益氣力，強身體，降逆止嘔，化痰，和血止血。適用於慢性支氣管炎、肝炎、風濕性關節炎、高血壓、冠心病、血脂過高、鼻炎、胃和十二指腸潰瘍、神經衰弱以及癌症病患食用。現代醫學研究認為蘑菇含有多糖類物質，對白血球減少症、

傳染性肝炎有明顯療效。另有報導認為蘑菇含有抗癌物質。

蘑菇在我國和東南亞地區，從事人工栽培者，已有近百年的歷史，在我國民間除了吃食之外，也被用來治療許多難治的疾病。

1. 白血球減少症

鮮蘑菇50克，水煮加鹽，連湯食之，長期服用。

2. 癌症

多食蘑菇，有使免疫力增強的作用和抗癌，延長生存時間作用。

3. 維生素缺乏症

多食蘑菇，可改善體質。

4. 老年便秘

多食蘑菇，可增加腸胃的蠕動功能。

5. 高膽固醇血症

蘑菇、靈芝適量，水煎飲湯，連服3個月，可使血中之膽固醇含量下降。

6. 神經衰弱、慢性肝炎、腎炎、高血壓、慢性支氣管炎

這些病的患者，都要多吃蘑菇。或者是用乾蘑菇、靈芝各半，研磨成細粉，以溫水沖服，每次服用5克，一日2次，長期服用。

小小的叮嚀

有一類野生蘑菇有毒，食後可能引起面白、嘔吐、服瀉、抽風，甚至呼吸中樞麻痺而死亡。

解救的方法如下：

輕者用甘草30克，綠豆120克，煎湯頓服。也可用甘草120克，水煎頓服。

重者應立即送醫院搶救。