

學名: *Rosmarinum officinalis* L.

英名: Rosemary

別名: 海露

植物分類: 唇形花科

園藝分類: 常綠灌木

原產地: 地中海沿岸

用途: 盆栽、庭園露地栽培、藥用以及作為香料添加物

成分: 揮發性油類(主要成分為單帖之碳氫化合物、桉樹腦、茨醇、沈香醇、馬鞭醇)、多種類黃酮(值得注意的是它含有枯葉素)、苯酸、鼠尾草酸以及三帖酸等。

生 長在法國南部、義大利、突尼西亞以及西班牙等地的迷迭香，由於具有特殊的芳香，所以常被利用於食物的烹調以及熬煮茶湯上。迷迭香精油取自於其花朵和種子，顏色為帶點綠的黃色。在雅典和羅馬，因迷迭香的香味具有神奇的特性，所以被用來做為祭祀、祭神的植物。

長久以來，歐洲人一直視迷迭香為一種具有刺激效果的藥草，有助於揮去憂傷。根據16世紀的藥草家傑拉德所述：「迷迭香使人心情愉悅」。迷迭香在傳統上象徵回憶，所以歐洲人也會在上墳後留下一束迷迭香，或在墳前種上一棵迷迭香，以表思念和回憶。

最早抽取迷迭香精油的民族是阿拉伯人，在中世紀時多使用在各種配方中。它是心臟的刺激劑，也可用來治療風濕症，在當時更是溫和的催情劑。在治療因水分過多的肥胖症上很有效，對於治療肝臟疾病、膽囊疾病上也很有助益。

在外用上，可減輕風濕痛、坐骨神經痛、痛風、腰痛以及扭筋挫傷的症狀。對於燒傷、其他皮膚疾病以及昆蟲咬傷等都非常有助益。迷迭香在婦科疾病上可

做為有效的體內灌洗劑，尤其是通經方面，但是劑量不可太高，否則容易引起癲癇和痙攣等危險，嚴重時甚至導致死亡，所以使用時一定得經過醫生指示後再使用。

迷迭香的葉片為流傳已久的可口藥草，深受義大利人的喜愛，常被利用於豬肉、羊肉以及甲殼類的烹調。葉有殺菌、抗氧化作用，可用來保存食物，有助於消化脂肪，被放入數種減肥藥中。葉也被用於製古龍水、染黑頭髮的潤濕精和去頭皮屑的洗髮精。新鮮或結晶的花可用於裝飾。經蒸餾提煉而得的花露水可作鎮痛的洗眼水。能促進血液循環，並增加供血以減輕關節痛。

從花中提煉的芳香精油有抗菌和滋補強身的作用，能增強中樞神經系統，促進血液循環，減輕肌肉疼痛。

迷迭香

■ 花朵可提煉芳香精油。

■植物特性

迷迭香在中國的利用和栽培甚早，魏文帝時即見栽培，其名見於《本草綱目拾遺》。本草綱目卷14，迷迭香(拾遺)。藏器曰：「廣志云，出西海；魏略云，出大秦國。」時珍曰：「魏文帝時自西域移植庭中。曹植等名有賦，大意其草修幹柔莖細枝弱根繁花結實，嚴霜弗凋，收采去枝葉，入袋佩之，芳香甚烈。」

屬名 Rosmarinus 為拉丁語的 ros、roris(露)和 marinus(海)二語所組成的，意指其多產於法國近海岸處的石灰岩丘陵上而來的。中名「迷迭香」則來自其枝葉的芳香。

葉具芳香的迷迭香，為唇形科的常綠小灌木。株高1至2公尺，莖呈四稜形；葉一般呈狹長全緣而邊緣反捲狀，革質，含有乳汁；花朵嬌小，腋生成短總狀花序，色淺紫、青藍或白；萼為卵圓狀鐘形二裂，花筒部較萼長。花瓣有上下二唇，上唇成直立性二裂，下唇則成三裂下垂狀，中央裂片最大且呈凹頭。兩性花，雄蕊二，果實為小堅果，卵圓或倒卵形而表面極為平滑；種子細小，黃褐色，富含油脂。

■醫療用途

迷迭香除了供庭植觀賞栽培利用外，也是重要的藥用植物。自古以來，迷迭香是治療頭痛的絕佳藥劑，不管是服用其絞汁或以外用方式使用，都是直接作用在頭部。藥草專家卡爾派波曾在著述中說：「迷迭香適用於頭腦方面的疾病，譬如暈眩和頭昏。」至今，草藥醫生仍使用迷迭香來治療內耳失調引起的頭暈現象。多年來，人們還聲稱它具有增強

■具特殊芳香，在歐洲常被利用於食物之調味。

記憶力的功效，就連莎士比亞在哈姆雷特中也曾寫著「迷迭香，是為了幫助回想；親愛的，請你牢記在心。」

將迷迭香精油抹在太陽穴上，可解頭痛，特別是偏頭痛；而幾滴迷迭香油或葉片加上橄欖油，又成為對付頭皮屑的妙方，同時根據草藥醫生說，它還可以刺激頭髮生長呢！

迷迭香茶則對神經緊張的人有幫助，如果您有緊張性頭痛，想求助於自然療法時，那麼迷迭香茶就是最適合不過了。

迷迭香油和許多必須油類一樣，具有抗菌和抗黴的特性。它也能消除腸胃脹氣、刺激消化、促進肝臟和膽囊的活動，以及增加膽汁的分泌(因為鼠尾草酸在體內分解後，會刺激消化道和膽囊的平滑肌)。對於婦女月經期間的疼痛，迷迭香也有治療的功效。它還能改善血液循環和加強

脆弱的血管壁(此功能乃拜其類黃酮中所含的枯葉素所賜)。迷迭香油也是治療風濕外用塗敷劑中的成分之一。

迷迭香和硼砂混合製成的浸汁，可以做為治療頭皮屑的沖洗劑。同時也被添加於多種藥草洗髮精中，因為人們很早就發現它具有滋養頭髮的功效。且因為具有怡人的芳香，所以常被添加於市售的化妝品和香水中。

葉片泡茶飲用可幫助脂肪的消化，並可促進血液循環，所以近年來也被製成茶包。

迷迭香油(Rosemary oil)由迷迭香全草提煉而得。以水蒸氣蒸餾可收0.4~0.7%的精油，具特有的芳香。精油的成分尚含有龍腦(Borneol)、龍腦乙酯(Bornyl acetate, l-methyl)，可做為肥皂、室內噴霧劑、化妝水、酒類、果汁和香水、香料等的添加物。

