



益母草的莖是方型的喲！如果是植物學專家，因為見多識廣，可能習以為常，理所當然覺得這是一件很平常的小事，有什麼值得大驚小怪的呢？

一般人容易看得見花朵顏色的不相同，感覺襲人的香味；辨別葉子寬窄大小的不一樣。但是植物的莖不相似的形狀與構造，卻常常被忽略了。視而不見，察而不覺，明明是方型的莖，把它看成圓的。您不會像我一樣，也是小迷糊吧！

當有機會揭開知識的神秘面紗，豁然開朗，彷彿進入了一個新世界，看到不同於以往的全新風貌與景像！發現植物的莖確實變化多端，有圓的，有扁的，有方的，有三角形的，還有方的在四個楞角上像滾上蕾絲花邊，還有許多我們意想不到的形狀，陸陸續續的察覺。瞧一瞧，這多采多姿的世界多美麗！

介紹最佳女主角

益母草屬於唇形科，益母草屬，一年生草本，高度約 50～90 公分，全株被細毛，方莖直立。葉對生，其形不一，缺刻或羽狀，輪廓呈卵形或廣卵形，兩面具有微毛，這不規則的葉形，也是它的一項特徵，對有些人來講，很容易認得它。我確因為它的不規則，而覺得困難重重。

■ 益母草及自然乾燥的花朵。



益母草

■ 善用乾燥花，自然美麗又經濟實惠。



只好靠近些，再細看一看它的葉子，根際葉具長柄，掌狀 3 裂，中間之裂片再 3 裂，兩側之裂片多再 2 裂。上部葉為羽狀深裂，淺裂為 3～多再 2 裂，幾乎是無柄。這抽象的羽狀，在看清它的廬山真面目之後，才了解跟我們想像中鳥類的羽毛，不一樣就是不一樣。

它的花序輪繖狀，腋出，節節生花，花萼管狀，5 齒裂，唇形白色花冠，冠筒明顯，上唇倒卵形，下唇 3 裂，雄蕊 4 枚，柱頭 2 裂，小堅果成熟時黑色，呈三稜狀，整個模樣十分樸實可愛。

家有一老，如有一寶

舅舅是一位好的中藥師，常常教我認識植物的藥草。做



事認真負責，夠專業，一點也不馬虎，具有自信心。良醫須要良藥，做良藥要有良心。他不僅當賺錢的工作而已，全心的投入，簡直當藝術在做藥，當科學在製藥，力求周延與完美。

老舅舅他鮮活有趣的中藥經驗，漸漸引起我們的好奇心。母親也主張他多講些日常工作中的經驗心得與我們分享。雖然不當中醫師，當普通常識總可以吧！好的知識，臨老都用得著。如今每當執筆寫「摩登神農氏」專欄時，特別感謝他們，還有生命中的許多貴人，為我指引方向。

平日舅舅最喜歡教我做藥膳，他總是說老祖母如何如何做好吃的食物！我會故意笑他愛吃美食佳餚，哄我學做藥膳，有時候他也教我美容的方法，最可惜沒有專注的用心學習。當時自己太年青又漂亮（是我爸媽講的），根本就不覺美容保養有什麼重要性。還算幸運的一點是經年累月的聽



■最美的小孩就是專心工作……一朵一朵剪下花朵。

益母草花 D.I.Y.

材 料：益母草乾燥花、厚紙杯一大一小。

工 具：剪刀、熱溶膠工具槍一組。

製作方法：（一）剪下益母草自然乾燥的花備用。

（二）順著紙杯的外圍以熱溶膠固定花朵。一朵接一朵，直到佈滿為止。

用 途：（一）上層可當花卉的小套盆，下層是一個隱秘的置物盒。

（二）直接當小擺飾用，獨一無二，自己的作品最美妙！



■順序沾貼在容器的表面。





■上下雙層設計，一個可以貯藏心情的小空間。

他反覆的說，都快背起來了。當時以為是舅舅編出來的古老神話故事。直到他的學生及中國醫藥學院的教授們，考驗老師傅所說的話，心頭都為之一震。原來舅舅句句話及每一個動作、處理的過程，都是很講究的，且有藥書作根據的。因而得到師生們的尊敬與重視，稱他為國寶級的老師傅。

益母草的應用

益母草除了可食、藥用也可浴用。現代人還利用它的花裝飾用。

您有這樣的感覺嗎？小時候學會的東西，不容易忘記。快樂與痛苦的事更是記得。農曆5月5日端午節一過，炎炎夏日，正式來臨！前從沒有冷氣、電扇……細皮嫩肉的小小孩最容易長痱子、疥子，而日夜哭鬧；現在的孩子，則是因為採用免洗尿布包封的太久，有的人會長濕疹或皮膚過敏，也是說不出的不舒服，為人父母更是心疼。這時可採摘5兩到半斤的益母草，煎水浴之。

此外尚有許多植物可以應用，例如艾草、紫蘇、榕樹葉、菖蒲、車前草、金銀花、咸豐草、薜荔等等，許多鄉間的青草都可以採來煮成一大鍋又香又濃的洗澡水。我最佩服舅舅的一個建議，就是買些鴨蛋，先煮上一小鍋。洗過清爽芳香的藥浴之後，還有可口的鴨蛋，當點心享用，真是快樂人生。您要是知道四、五十年



前雞蛋、鴨蛋有多麼珍貴，就比較了解我所感受到的快樂有多麼的難得。

益母草，是有益於母親們、淑女們的草，也具有其他的療效。但有一項禁忌要先記著：孕婦未到生產前慎服（恐流產）。不要以為中藥很溫和，就可以馬馬虎虎待之。藥有藥性，對症下藥是非常重要的，在醫病中須十分小心。如果用錯了等於無藥，無效；有時還有可怕的副作用，不能不知其中的利害關係。

益母草，味辛微苦性寒無毒，具有活血祛瘀、利尿消腫

及清熱、消炎、解毒等功效。像日本進口有名的中將湯，益母草即是其中的成分之一。好多年來就以小袋裝，分盒箱包裝後，再以高價賣給台灣及世界各地。如何讓中外人士買我國的中藥，如何運用研究，發揚老祖宗傳下來的智慧，值得深思與努力的目標。

民間流傳用益母草加雞燉湯熱服，可治婦女因氣血虛弱之不孕症。益母草可食用，先以開水燙過，除去苦澀味後，再行調味炒食。

有母親的地方，就有神奇的青草

中國人自古廣泛的運用植物，有人在自家庭院種植益母草，是思念母親的疼愛，也是感謝父母的恩惠。有些人則栽植萱草、香椿，安慰雙親，並表達孺慕之情，供應三餐之外，還能顧及精神生活；除了美化環境，還能共享天倫之樂。益母草在全省鄉間、原野、路旁都有它的蹤跡，民間亦有栽培。

青草散發的清香，引我們走向自然，來認識青草，也認識神奇的自然。意外的發現，自然乾燥的益母草花，其形態簡明樸質，透露原野的氣息，也是個性化的花材。生活的幸福與情趣，靠自己親手D.I.Y.和一點點好運氣！我也正在學習，怎麼做得更美滿。有時順其自然，不急不徐是最好的方法。

■



■成品的全貌，讓自己滿意就好，別人滿意也行！