

左手香

文／王鳳英 新竹教育大學 圖／黃振翔 台東原生應用植物園

近年來，有關左手香的研究不斷，其中以組織培養方法、功效及抽出精油的部分最多。

左手香(Pogostemon cablin Benth)，別名：藿香、印度薄荷、過手香、到手香。屬唇形花科多年生草本，主要產於馬來西亞、巴西、中國和印度。為一般家庭經常栽培的觀賞藥草，葉肥厚脆嫩，對生，廣卵形，先端鈍圓或銳，齒狀緣有點上捲。左手香株高約15~30公分，全株密被細毛，具強烈特殊辛香味，是一種好的中藥材。

左手香主要繁殖採扦插法，春、秋季為最適期，成長迅速。栽培土質以疏鬆肥沃之腐質土或砂質壤土最佳，排水需良好，耐蔭、耐旱，性喜高溫。施以摘心可促進分枝。可作為飲料、芳香劑、藥用。

1820年英國人引進印度的披肩布料時，發現左手香具有誘人的香氣。體型嬌小的左手香，其實早就被東印度人用作布料的芳香劑。因為直接將其葉置於衣物中，可當芳香劑還可防蟲蛀；東南亞人視其為殺菌、興奮、驅蟲劑，可用於毒蛇、蚊蟲咬傷，並可改善頭痛、腸胃氣脹、嘔吐、腹瀉和發燒之症狀。亞洲人取其精華油做香料。因能促進上皮細胞再生、減少粉刺、濕疹、香港腳及皮膚乾裂現象，可被作為薰香療法之芳香劑。

根據古籍記載，「左手香」藥草，有預防感冒的功效。用法是將左手香藥草切碎搗碎，加醋混合搓揉後聞嗅其香味，或泡在醋中喝，皆可增強身體抵抗力，以防感冒發生。民間偏方把左手香生鮮嫩葉或心葉摘下洗淨，與幾粒鹽巴放在嘴裡銜幾分鐘，即可減緩咳嗽喉嚨痛與聲音沙啞。也能降低耳朵紅腫、發炎、發熱現象，採取左手香嫩莖葉，揉碎取汁滴入耳中，不久之後即可消除腫痛發熱的不適感。

近年來，有關左手香的研究不斷，其中以組織培養方法、功效及抽出精油的部分最多。2000年，日本人研究指出左手香抽出之葉黃素，具有較強的抗突變性能力。2001年，中國人研究發現左手香之葉片及帶節莖段較易誘導癒傷組織，其誘導率均為87.0



%。

左手香性平或溫，味苦辛，主入脾、肺、胃三經，能行氣。全草清涼、消炎、祛風、解毒，舒緩感冒發燒、扁

桃腺炎、喉嚨發炎、肺炎、寒熱、頭痛、胸腹滿悶、嘔吐瀉泄、胃弱、脾虛寒等現象。新鮮左手香汁液對於擦傷、刀傷、燒燙傷、蚊蟲咬傷、無名腫痛、疔瘡、耳朵發炎、喉嚨痛、腫毒、跌打損傷等有效。對皮膚也有相當大殺菌效果，像是脂漏性皮膚炎、濕疹、粉刺、過敏、皮膚乾裂、頭皮的毛囊炎。用左手香泡澡，可以美白皮膚、消除疲勞、去除各種皮膚癬。

左手香鮮果汁

材料：左手香生菜葉30克、柳丁(或香吉士)3粒。

作法：將柳丁榨出原汁後，與左手香生菜葉用果汁機拌勻，即可。

功效：左手香(在青草店可買到)可降火消炎，當火氣大導致臉上長痘痘、口腔發炎或喉嚨痛時，喝左手香鮮果汁可迅速改善。

蜂蜜左手香

材料：左手香生菜葉100克、蜂蜜10克。

作法：將左手香生菜葉用果汁機拌勻，取出汁液約100克，加一點蜂蜜。

功效：左手香葉子可以退燒，直接飲用蜂蜜左手香一天數次，如果是喉嚨痛，則可改為加鹽減緩喉嚨痛或發炎現象。

左手香楊桃汁

材料：楊桃2個、左手香生菜葉5片。

作法：楊桃洗淨切塊，榨汁約300毫升。左手香生菜葉徹底洗淨，二者一起放入果汁機拌勻，即可。

功效：改善扁桃腺發炎、喉嚨痛。