

種草時花健身心

中醫藥推廣與研發

文 / 梁恩馨

到郊外踏青的朋友，大概很少人會想到路途中遇見的許多花花草草可能有特殊的醫療作用，中草藥活生生長在面前時，可能以為它是普通的植物吧！原來它們只要經過加工、提煉、炮製等步驟，就可以成為治百病的中藥材，有的能消炎鎮痛、有的可以防止過敏、還有的能清熱解毒。

藥草後花園 植物珍寶處處現

臺中慈濟醫院啓業時，特別規劃後花園一個區塊種植中草藥，總計超過五十種以上，儼然讓醫院後花園成為一個生機蓬勃的藥草園。每種植物旁也有標示牌，指示藥草的名稱與作用，提供來臺中慈院的大德休憩之餘，還能認識草藥！



■ 臺中慈院後面的庭園有超過五十種以上的中草藥，生機蓬勃，一趟花園巡禮讓中醫師、中藥師都上了寶貴的一課，眼界大開。



「喔！半邊蓮的花瓣真的只有長一半，取名半邊蓮真是貼切。」甚至還有植物名叫「賊仔褲帶」，這個擁有獨特名字的藥草，原來對於化痰、肺炎治療，外用於治療蜂窩性組織炎也都有效果。二〇〇八年底一個寒冷的下午，臺中慈院後花園聚集了多位穿著白袍的醫師和藥師們，還有一位穿著隨性、帶著笑意的老師，穿梭在植物間低頭尋寶。原來是國立自然科學博物館植物組主任嚴新富帶領臺中慈院中醫藥團隊，展開一場後花園藥草園區巡禮。參與的人個個都大開眼界，藥師謝淑珍就笑說：「我只認得乾燥的中藥材，一堆活的都不認得。」不常接觸藥材的行政同仁，也因為這一次的巡禮，才驚訝知道原來每天上班經過的路，居然處處是植物珍寶。

推廣園藝療法 廣邀藥草志工

藥草園區會因四季變化，長出不同植物。近兩小時的「尋尋覓覓」，發現中草藥園區的藥材規劃分有區塊，比如適合熱性體質者接觸的植物，如：肉桂、附子，會放在一區；適合寒性體質的區塊，就種了：薄荷、山梔子。肝病、腎病、心病、肺病、腸胃道疾病等不同病患，也都有個人化的區塊和治療計劃。經過勘察後發現新藥材的說明牌位置，誤以為是雜草而拔除。

■ 臺中慈院積極開發中藥養生飲，每種茶飲都經過三四十道改良手續才拍板定案。上圖為謝淑珍藥師將將已磨成粉的藥材混合，準備蒸煮茶飲。

當機立斷，決定在未來成立中醫志工群專人管理，希望能夠發揮藥草園區的良能，也歡迎社區居民與慈濟志工一起來照顧這個美麗庭園。

研發茶飲 中醫藥方便養生

規劃藥草園、發展園藝治療，是臺中慈院中醫部推廣中醫養生館的其中一項計畫，跟藥草很有關聯的，還包括養生茶飲的研發，自二〇〇七年冬至開始至今，陸續推出了幾帖「即飲包」，例如：調氣溫補的「五行養生茶」、解鬱紓壓的「心怡飲」、消脂減壓的「悅梅飲」、補充體力的「養慧飲」、寒冬送暖的「暖福飲」等五種中藥飲，目的是為了照顧多數大德的健康，讓大眾能夠在繁忙的生活中，省去煎藥熬煮的時間，輕鬆簡便的養生，預防疾病的發生。

每一帖即飲包，不管是藥材比例、口味等方面，都是經過中醫部醫師與藥劑科主任陳綺華聯手推動，由中藥師反覆改良了三、四十次，才拍板定案。因為即飲包除了要能提供健康，口味也要讓大眾接受。過去中草藥煎煮後，常常會令人感覺苦澀難喝，在臺中慈院中藥團隊的努力下，不必擔心這些藥飲會讓人食不下嚥，不過因為藥飲是由中藥熬製煮成，民眾在購買時，還是必須先經由中醫師針對體質辨證判斷是否適合飲用。

下次看到鄉間的綠蔭，不妨前去探訪一下，眼前的植物說不定會讓你有不一樣的驚喜喔！套句中藥師的話：「別老是認識那些乾燥以後的藥材，多認識藥草植物活生生的樣貌，會增加許多樂趣！」



■ 養慧飲的成分有絞股藍、紅景天、菊花、五味子、麥門冬、桂圓、甘草，適合過度疲勞、用腦過度、壓力太大、注意力不集中、記憶力減退的人飲用。