

## 中藥趣談

### 桑

今次為大家介紹另一種一物多用的植物 – 桑(桑樹)。桑屬於桑科小喬木植物，它的每一個部位，不論是果實、樹葉、樹枝或根部等，都具有藥用價值。

桑的果實「桑椹」可作水果食用，同時亦可製成滋陰補血的中藥。「桑椹」味道甘酸，有生津養陰的療效，可與女貞子、旱蓮草等同用，以滋陰養血及補肝腎。「桑葉」為桑的樹葉，是常用解表祛風的中藥，具有疏風散熱和清肺明目的功效，常配伍菊花、白蒺藜等來治療風熱所致的目赤腫痛；而廣東涼茶「夏桑菊」中所指的「桑」就是桑葉。「桑枝」為桑的嫩枝，是祛風通絡的中藥，能行氣利水；可煎湯內服或煎水薰洗，多用於治療風濕痺痛，水腫腳氣，以及皮膚痕癢的徵狀。「桑白皮」則是桑的根皮，為臨床常用的平喘利水中藥，有利水消腫，治療肺虛咳嗽的效用。由於體質各有差異，市民購買和使用任何中藥前亦應徵詢中醫師專業意見，並按指示使用，以策安全。

桑在中國南方廣為栽培，而在香港亦非常普遍。它的花期在四至五月間，果期則在五月至六月間。桑的果實初時呈綠色，成熟後肉質變黑紫色或紅色。初夏時份，郊遊不難發現在桑生長的地方，滿地紫紅漿果痕跡，抬頭可見果實累累，綠葉茂密。當你在郊野慢步時，或許你亦能會見到它的芳影，但切勿隨便採摘山野植物或果實服用，以免中毒。



桑的果枝與桑白皮藥材(小圖)