

中藥趣談

紫蘇

紫蘇是一種唇形科草本植物，其葉、果實和莖部都可作中藥使用。

紫蘇的葉 - 紫蘇葉具有散寒解表、行氣和中，以及宣肺化痰的功能。現代藥理研究發現紫蘇葉含有揮發油，有促進消化液分泌、增進胃腸蠕動，以及緩解支氣管痙攣的作用。每年初冬，大家蒸大閘蟹的時候都會放進一些紫蘇葉。箇中原因是蝦蟹等海鮮性味偏寒，多吃容易引致腹痛吐瀉。紫蘇葉的散寒和中功效能緩和海鮮性味偏寒引致的腸胃不適。

紫蘇的果實 - 紫蘇子具有降氣平喘、化痰及潤腸的作用。常用於治療痰多所致的咳嗽氣喘，以及燥實所致的便秘。例如用紫蘇子與火麻仁煮成的「紫蘇麻仁粥」，便有潤燥滑腸的功效。

紫蘇的莖部 - 紫蘇梗有理氣寬中、止痛，以及順氣安胎的功能。紫蘇梗常與砂仁、陳皮等理氣安胎藥同用，對於胎氣上逆所導致的胸悶嘔吐、胎動不安等有緩和舒解的作用。不過，由於個別體質不同，在服用任何中藥前都應先徵詢中醫師的專業意見，以策安全。

香港很多公園都種有與紫蘇同科，但不同屬的植物 - 洋紫蘇。洋紫蘇又名彩葉草或錦紫蘇。雖然洋紫蘇外貌與紫蘇相似，但不具藥性，只作觀賞植物。



紫蘇的植物圖(左)與紫蘇葉