

Life

健康

逢周一見報，  
全力為你健康護航



**都市農田**  
東九龍的高樓和天橋中，隱藏着一片都市綠洲。謝婆婆今年初租了一塊小農圃，學做農夫。

# 趕花潮不如看綠樹 天橋底農圃 賞心閱木



家庭醫生睇醫生  
自測購物狂



合葉草 蕨底藏「閱木」

## 城中熱聞

這陣子賞花熱，有人在香港尋找花蹤，有人飛到日、韓、台賞櫻。無奈花期有限，花季一過，難道就沒有讓人心花怒放的機會？花朵凋謝後，剩下青蔥綠葉樹木，其實一樣有睇頭。居於石屎森林的都市人，對樹木認識不多，錯過身邊不少具觀賞價值的樹木，跟着專家遊公園，「閱木」也可以賞心。 文：鄭寶華、陳雅君 圖：陳淑安

在東九龍密集高樓與天橋之間，隱藏着一個「綠洲」，有多種不同的本土植物，還有350塊農圃，供市民租用耕種，是最便宜的補品」。

跟樹藝師遊園 認識身邊寶樹



蘋婆 香葉包茶果





### 健康智庫 幾廿歲夢遊 或機能退化



### 人生下半場 穿戴科技 貼身助keep fit D8

爲什麼含羞草葉子會閉合？它們有神經線嗎？謎底在葉底的氣囊：日光下氣囊充水，葉子打開，晚間沒有陽光，則葉子閉合。用手觸摸含羞草，刺激氣囊關閉，葉子亦會閉合。

**賞樹筆記：**葉底氣囊是「開關掣」

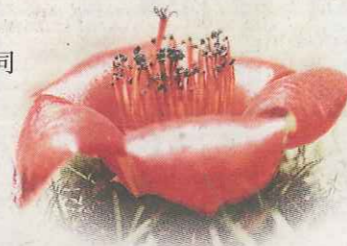


### 木棉 乾花製五花茶

木棉花曬乾後，可用作五花茶材料之一。開花結果後，橢圓形的果實爆開就是一球棉花。

**賞樹筆記：**

木棉花雌雄同株，花蕊中心一支特別長的就是雌蕊，圍在周邊是雄蕊。



### 筆筒樹 侏羅紀活化石

要找稀世珍品，毋須上山下海或遠征極地。與恐龍同樣源自侏羅紀的筆筒樹，活生生在城市中屹立，這株活化石是中國國家二級保護植物，華盛頓公約二級保育物種。

**賞樹筆記：**1.9億年前的生物，今天恐龍已絕迹，筆筒樹依然屹立不倒。

### 觀塘綠洲 租田耕種

71歲的謝婆婆，家住觀塘坪石邨。她租了一塊小農圃，左側種了一株番茄，果實累累，右側培植茄子幼苗，而中間部分，謝婆婆正拿着泥耙努力地翻泥，準備播種，「我一星期來兩次，可以當做運動，種出來的蔬果又可以食」。謝婆婆說，自己種出來的蔬果特別甜，農友之間亦會互相送贈菜苗和成果，她指着農圃的番茄，就是由農友轉贈，「大家沒機心，在這耕種很開心」。

謝婆婆過去毫無耕種經驗，參加耕種班，農友又會互相交流意見，已成功種出菜心和番茄，「我都試過失敗，因為自己『拗頸』，在不合適時間種不合適的蔬果」。

「都市綠洲」是由基督教家庭服務中心打造的綠色休憩空間，除了謝婆婆參與的都市農夫計劃，公園亦開放給公眾人士參觀使用，且定期設導賞團，介紹園內樹木。中心導師兼樹藝師何永強（Wing，圓圖）帶着記者遊園，首推公園園口的桑樹，「桑樹周身寶，桑葉沖水，日本人叫長壽茶，台灣人叫神仙



### 綠色導賞教育行

**活動內容：**

「都市綠洲」導賞；認識園內環保設施、廚餘堆肥機運作；體驗啟動「動能發電裝置」；體驗種植樂趣，可將製作的盆栽帶走

**活動時間：**每次2小時30分鐘

**活動收費：**\$15/位

**地址：**九龍觀塘道2號A

**電話：**2718 3008

**其他活動資料，可瀏覽網頁：**

[www.urban oasis.org.hk](http://www.urban oasis.org.hk)

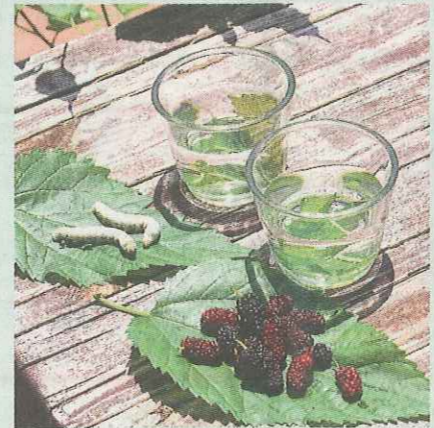
### 話 你知

## 桑樹周身寶

「桑樹，可謂一身都是寶，從葉、果、枝到根皆可入藥。」  
註冊中醫師許懿清說。

### 桑葉 內服治感冒 外敷治傷

夏桑菊是著名涼茶，當中「桑」即是桑葉。新鮮桑葉、曬乾桑葉，兩者在藥性上有没有分別？「桑葉味苦甘，帶有寒性，有助治療風熱感冒、發燒、頭痛、咳嗽等。新鮮、曬乾，藥性上相差不大，只是曬乾後便於存放。」新鮮的桑葉，也可收外用之效，「摘破葉脈之後，會流出白色汁



液，稱爲桑葉汁，可應用於外傷出血及蜈蚣咬傷。」許醫師解釋。

### 桑椹 益腎補肝 治失眠便秘

即桑樹的果實，在夏季採收。「功效包括益腎補肝、滋陰補血、生津潤腸，常用於陰血虧虛的失眠、頭暈、耳鳴。除外，也有助舒緩便秘。」

### 桑枝 煎水外洗治風濕

大多於春末夏初時採收，可以煎湯、熬成膏藥內服，亦可以煎水外洗，有助治療風濕、水腫、身癢。「根據《本草綱目》，桑枝以火燒過後，瀝出的汁液，更能治療『大風瘡疥』，小兒爛瘡、破傷風等。」許醫師說。

### 桑白皮 治肺熱水腫

即去除表皮的桑根，大多於冬天採挖，有助治療肺熱、痰多、水腫、小便不順。帶皮的桑根，療效則略有不同，「包括治療高血壓、筋骨痛、驚癇等」。

蟻婆是園村常見的樹，有很高食用價值。果實是鳳眼果，又名「七姐果」，因七夕前後結果而得名，可以入饅；葉子帶有淡香，常用作包裹茶果。

**賞樹筆記：**葉柄兩邊脹起，似一個健身啞鈴



### 桑樹 產水果製中藥

桑樹每一個部位，包括果實、樹葉、樹枝、根，都具有藥用價值。桑果又名桑椹，成熟後呈黑紫色或紅色，新鮮桑椹含豐富維他命、礦物質，可作水果食用，亦可製成中藥。另外，桑枝，桑白皮（桑根），以至蠶蟲食糧桑葉，一樣可製中藥。

**賞樹筆記：**葉緣呈鋸齒形，成熟的葉子，葉柄兩側葉基平衡，葉緣鋸齒亦較規則

