



衛生署
Department of Health

中藥趣談



目錄

1	八角茴香	P.1-2
2	千里光	P.3-4
3	大葉桉	P.5-6
4	五指毛桃	P.7-8
5	芋頭與天南星	P.9-10
6	桑	P.11-12
7	桑寄生	P.13-14
8	馬錢子	P.15-16
9	馬藍	P.17-18
10	魚腥草	P.19-20
11	絞股藍	P.21-22
12	紫蘇	P.23-24
13	腫節風	P.25-26
14	蘋婆	P.27-28



八角茴香

相信大家對八角並不陌生，它是我們日常飲食中滷水的主要香料之一。八角為木蘭科常綠喬木植物八角茴香的成熟果實。八角外形獨特，多由八個分果組成，通常呈八角星形，故名八角。八角又稱大茴香或大料，藥食皆宜，由於氣味芳香香甜，因此在製作燒臘、滷水和五香粉時都會作為食用香料使用。此外，八角所含的揮發油，以反式茴香腦為主，可製造化妝品和食品常用的香精油。



香港郊野的紅花八角



八角茴香的花

最近，世界各地包括香港，都出現甲型流感，對甲型流感早期有明顯療效的抗病毒西藥特敏福，大家亦耳熟能詳。原來其中一種的生產原料「莽草酸」，是從八角茴香中所提取。因此曾引起一些傳聞，有人誤以為多吃八角也可預防禽流感，而出現搶購八角的風潮。其實，吃八角不能直接預防流感。如果日常飲食中，盲目過量食用八角可能會導致中毒，因為八角茴香中也含有一定分量的「莽草毒素」。

八角茴香植物分佈於廣東、廣西、福建、臺灣、雲南等地，並生長於濕潤、溫暖、陰暗的環境中。由於有溫陽、散寒、陰暗的功效，八角為常用理氣止痛中藥，主治胃寒嘔吐，腰膝冷痛等。八角歸肝、腎、脾、胃經，配伍神龍散溫中止痛；配陳皮治濕阻中焦；配香附可平溫發散。不過陰虛火旺者則不宜服用。故市民購買八角作中藥服用前，應先請教中醫師，並按中醫師指示使用，以策安全。

八角茴香在香港沒有出產，但有幾種基原近似的植物，例如紅花八角、大嶼八角等，分佈在馬鞍山、大東山、鳳凰山、烏蛟藤、城門水塘等地。不過，由於這些植物果實的「莽草毒素」含量較高，誤用可能會造成中毒，引致神經驚厥，表現為口渴、嘔吐、腹痛、腹瀉、頭昏、目眩等，嚴重時更可出現四肢抽搐、心律失常，甚至呼吸衰竭。因此，市民切記這些植物的果實不可作為日常食用或藥用的八角茴香使用。大家在郊遊遠足時，切勿隨便採挖山野植物服用，以免中毒。

滷水香料中經常提到的「花椒八角」，其實是分別指兩種中藥「花椒」及「八角」，兩者都同屬溫裏藥，味辛性溫，能溫中散寒除濕。不少溫裏的中藥，由於其味辛散芳香，都慣常用作調味香料或香草，例如：胡椒、肉桂、小茴香、薄荷、薑黃、八角、生薑、蔥等。這些常用的香料在中醫藥理論中，其實亦有相當的治療作用，具有藥食兩用的特點。大家不妨在生活中，亦結合中醫藥的理論配合飲食，當然，應該先徵詢中醫師的意見，辨清個人體質後使用，效果更相得益彰。



八角茴香的果枝



八角茴香 1.3m

千里光

中藥材千里光為菊科千里光屬植物千里光的全草或任何部分。由於千里光為常用的瘡瘍要藥，故民間有「家有千里光，保你一世不生瘡」的流傳。

千里光味苦，性寒；有清熱解毒、明目，以及利濕的功效。它常用於治療癰腫瘡毒、風熱感冒、目赤腫痛、泄瀉痢疾，以及濕疹等。配伍野菊花、牡丹皮、金銀花等，可治熱毒證；配夏枯草、野菊花、甘草等，則可治目赤腫痛。內服用量為15至30克；外用則可用適量藥材來煎水熏洗、搗爛外敷或熬膏外塗。由於千里光性味偏寒，脾胃虛寒者不宜服用。

千里光



中國約有160餘種菊科千里光屬的植物，其中有10餘種可作為藥材使用。最新的《中國藥典》2010年版本已收載了中藥材千里光，肯定了其藥用的價值。



千里光的原植物圖

千里光屬植物普遍含一種名為吡咯裏西啶生物鹼。現代研究發現這類生物鹼可能具有抗腫瘤的作用。不過，研究亦發現這類生物鹼可能影響肝臟，長期大量服用或有機會導致肝硬化。故此，市民服用任何中藥前應先徵詢中醫師的專業意見，並跟從中醫師指示下按一般用量正確使用。患有長期病患及肝功能不全的病人則不應服用中藥材千里光。

蟛蜞菊



雖然千里光的小黃花，與公園常見的蟛蜞菊外觀相近，兩者其實不同種菊科植物，但兩者其實不同種屬。為安全計，市民郊遊遠足時切勿隨便採摘山野植物成果實服用，以免中毒。

大葉桉

由於樹幹高大，枝葉柔軟能減弱風力，故常作行道樹及防風林。桉樹的木材堅韌耐腐，可用於造紙、製造傢俱，或作建築材料。桉樹枝葉的氣味濃烈，是製作驅蚊水或驅蚊貼的重要原料。此外，樹皮及枝葉又可提取鞣質和香油，用來製造香精及防腐劑等。

今次介紹的中藥大葉桉，是名為大葉桉的桉樹的葉。桉樹又名「尤加利樹」或「蚊仔樹」，是澳洲最主要的樹種。桉樹種類繁多，例如：藍桉、檸檬桉等，就只有大葉桉的葉能作中藥使用。中國亦有引種在華南、西南等地栽培，而在香港郊外常見的品種為檸檬桉。

大葉桉的葉散發獨特香氣，亦具有很好的中藥療效。中藥大葉桉味辛、苦，性涼。有疏風解表、祛痰止咳、清熱解毒、殺蟲止癢的作用。配伍金銀花、蒲公英、大黃，以及黃柏等可清熱解毒；配山梔則有涼血止血的功效；配柴胡又可疏風清熱。大葉桉常用於感冒、肺熱喘咳、瀉痢腹痛、風濕痺痛、目赤翳障、癰疽疔癤，以及燙傷等。不過脾胃虛寒者不宜服用，故市民服用任何中藥前都應先徵詢中醫師的專業意見，並按指示使用，以策安全，療效亦相得益彰。

除內服外，現代中藥亦有將大葉桉製成不同劑型，例如水劑、提取蒸餾液、研末製成軟膏或氣霧劑等作外用。另外，以大葉桉配合其他芳香化濁的中藥如藿香、佩蘭、薄荷等，可製成香囊，佩戴在胸口、置於枕邊、掛在車內或房中。既能預防感冒、舒緩咳嗽，又能驅蟲滅菌。

大葉桉的原植物圖



藍桉



檸檬桉



五指毛桃為桑科灌木植物粗葉榕的根部。此植物的掌狀葉的裂片形如手掌上的五根手指，而果實則狀似桃而表面具毛，因而人們俗稱為「五指毛桃」。

五指毛桃

五指毛桃（成熟時紅色的圓頭花序）



據《香港中醫藥史話》記載，日據時期的香港，由於交通運輸受阻，多數中藥缺貨供應，中醫界改用本地出產的生草藥代替，用五指毛桃代黃芪就是其中之一，由於五指毛桃根外形與黃芪相似，且有與黃芪相似的功效。又稱「土黃芪」、「南芪」。但是，北芪和南芪的來源植物其實完全不同。

香港市場上常用的「北芪」本以黃芪為原植物，其味甘、性平，歸脾、肺經。而五指毛桃則屬豆科植物，其味甘、性平，歸脾、肺經。由於五指毛桃根外形與黃芪相似，故常被誤用。五指毛桃的根在廣東、廣西、海南、雲南等地均有分布。五指毛桃的根在廣東、廣西、海南、雲南等地均有分布。

五指毛桃分佈於福建、廣東、海南、廣西、貴州、雲南等地。它生於山林中或山谷灌木叢中，以及村寨溝旁。由於南芪的健脾補肺、行氣利濕作用較好，應用日益廣泛，現時廣東河源、增城、韶關等地已有大面積人工栽培。



五指毛桃

五指毛桃是中國嶺南地區著名的藥食兩用材料。藥用能健脾補肺、行氣利濕，並有舒筋活絡的療效。常用於治療脾虛浮腫、食少無力、肺虛咳嗽、帶下、產後無乳、風濕痺痛、跌打損傷等。除藥用外，廣東、廣西、香港等地亦常以五指毛桃作為煲湯的食材，因帶有椰子香氣，又有健脾益氣的功效，深受嶺南民眾喜愛。

雖然五指毛桃無毒，藥食兩用皆宜，但由於在山野常與一種名叫鉤吻（又稱斷腸草）的有毒植物同地生長，而且兩者的根部外形相似，故採挖五指毛桃時，容易混入有毒的鉤吻根。香港過往亦有因五指毛桃摻雜鉤吻根而導致中毒的事件發生。



五指毛桃（藥材近觀圖）



五指毛桃的原植物圖

鉤吻、羊角拗、洋金花及馬錢子稱為香港四大毒草。鉤吻是一種藤狀灌木，其主要毒性成份是鉤吻鹼，中毒後出現眩暈，言語含糊，肌肉弛緩無力，吞嚥困難，臉下垂，瞳孔散大，口腔、咽喉灼痛，噁心，嘔吐，腹痛，呼吸困難等症狀。如發現以上中毒症狀應立即求醫，切勿延誤。故市民購買和使用任何中藥前都應先請教中醫師，並按中醫師指示服用。市民亦不應隨便採挖山邊植物服用，以免中毒。

芋頭與天南星

中秋節前後，大家都可以在市場看見有時令的芋頭應市。今次為大家介紹的芋頭，以及中藥材——天南星，雖然它們外形相近，亦同為天南星科植物，但天南星卻帶有毒性，絕不能將天南星當作芋頭食用。



天南星



天南星的原植物圖

中藥材天南星為天南星科植物天南星的塊莖，又名「蛇芋」或「野芋頭」。與芋頭為同科不同屬植物。芋頭可食用，但天南星則含有毒性生物鹼，不能食用，亦需要經過炮製方可作藥材使用。接觸天南星的生品可引致皮膚瘙癢；誤食則可引致舌、喉發癢和灼熱腫大，嚴重的可導致窒息死亡。炮製後的製天南星有祛風止癢，以及化痰散結的功效，能治療中風痰壅、手足麻痺、驚風、咳嗽多痰等症狀。市民服用任何中藥前都應先徵詢中醫師的專業意見，並按指示使用，以策安全，療效亦相得益彰。



食用芋頭

海南乃至嶺南地區百姓在中秋節吃芋頭的習俗，寓意著人丁興旺，團團圓圓。芋頭既可作主食，又可作食材，做成菜餚。由於芋頭中的黏液會刺激咽喉，故此要煮熟後才可食用。除食用外，芋頭其實又可以作藥用。

中醫認為芋頭有健脾補虛、散結解毒的功用，故能治療脾胃虛弱、納少乏力、消渴、癰癤，以及腹中癥塊等。此外，芋頭含氟量高，具有保護牙齒的作用；芋頭亦能增強人體的免疫功能，故亦可作為藥膳食用。

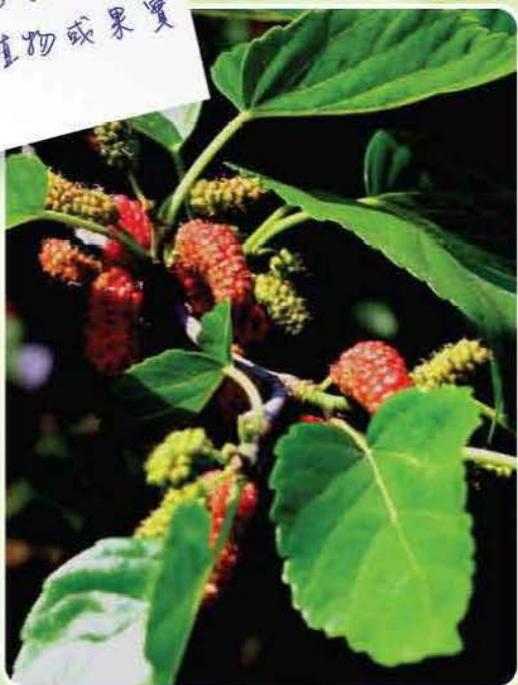


紫芋

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

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，果期則在五至六月間。桑的果實初時呈綠色，成熟後肉質變呈紫色或紅色。初夏時份，那遍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。當你在郊野漫步時，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。



桑的原植物圖

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，多用於治療風濕痹痛，水腫腳氣，以及皮膚痕癢的徵狀。

桑葉



「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。

桑白皮



「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。

桑椹



「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。

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。

桑寄生

桑寄生是桑寄生科常綠灌木狀的半寄生植物，即其生存一半依賴寄主植物供給水分和營養，另一半靠自身的葉綠素製造養料。桑寄生不單能寄生於桑樹上，也可寄生在柏樹、李樹、龍眼樹、橡膠樹、榕樹等多種植物上。

桑寄生有補肝腎，強筋骨，祛風濕的療效。主治腰膝酸痛，筋骨痿弱，風濕痺痛等徵狀。桑寄生常與杜仲和獨活等補腎祛濕藥材配伍，著名的「獨活寄生湯」就是治腎虛腰痛良藥。此外，古人認為桑寄生有助胎兒如寄生植物般穩固於腹中成長。



桑寄生原植物寄生在桑樹上
(圖中綠色部份)

桑寄生的幼苗



桑寄生

從中醫理論分析，桑寄生補腎益肝，腎氣充足能有安胎療效，故適合孕婦服用。此外，桑寄生與蓮子、桂圓、大棗等配伍，可泡製滋補的「桑寄生蓮子蛋茶」，不單可行氣活血，對頭髮和皮膚亦有滋潤的功效。不過，如果桑寄生生長在有毒寄主植物上，可能會帶有寄主植物的毒素，故此市民切勿隨便採摘野生的桑寄生來服用；而且由於個別體質不同，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。



究竟桑寄生是怎樣寄生到桑樹上呢？原來雀鳥吃下桑寄生的果實後，種子隨鳥糞落在樹上。桑寄生種子會分泌黏液，將其黏在樹皮上發芽長根，並迅速吸取寄主植物養份。故此在秋冬時，桑葉已枯，而桑寄生卻仍然花葉並茂，生機盎然。

今次為大家介紹香港常用，但帶有毒性的中藥—馬錢子。馬錢子是馬錢科植物馬錢的乾燥成熟種子，外形扁圓呈鈕扣狀，常一面微凹，另一面隆起。

馬錢子



植物馬錢的果枝

馬錢子有很好的疏通經絡，透達關節而止痛的作用，並且能散結消腫，故常用於跌打損傷、風濕頑痺、麻木癱瘓，以及癰瘡腫毒等情況。臨床上，馬錢子對於因風濕閉阻所致的關節疼痛，以及肢體肌肉萎縮等有一定療效。

由於馬錢子帶有毒性，內服應炮製後用，不宜生用。製馬錢子可入丸散用，成人的每日劑量為 0.3 至 0.6 克，內服從小劑量開始逐漸增加，但不宜多服或久服，服用後亦不應飲酒。

外用方面，製馬錢子可製成藥粉作穴位敷貼來治療面風痛。由於馬錢子的有毒成分能經皮膚吸收，外用亦不宜大面積塗敷。另外，體虛者、孕婦、患有高血壓、心臟病，以及肝腎功能不全者亦不應使用馬錢子。



馬錢子

馬錢子毒性來自於名為番木鱉鹼的化學成份，它對整個中樞神經系統都有興奮作用。馬錢子中毒開始時病人會有咀嚼肌及頸部肌抽動感覺、吞嚥困難、全身不安，隨後肢體各組肌肉極度收縮而出現強直性痙攣，即所謂角弓反張，並反覆發作。嚴重者會因呼吸肌痙攣收縮而窒息死亡。本港以往亦曾出現服用馬錢子後中毒的個案，故市民服用任何中藥前都應先徵詢中醫師的專業意見，並按指示使用，以策安全，療效亦相得益彰。



狹花馬錢



華馬錢



傘花馬錢

香港有三種馬錢屬植物，包括傘花馬錢、狹花馬錢，以及華馬錢，均為有毒植物，屬於香港四大毒草之一。馬錢的果實成熟時呈橙色球形。市民郊遊遠足時切勿隨便採摘山野植物或果實服用，以免中毒。



馬藍的原植物圖

馬藍

馬藍屬爵床科直立草本，是一物多用的植物。馬藍的根和葉都具有藥用價值，其根部入藥時稱為「南板藍根」，而葉入藥時則稱為「南板藍葉」。

南板藍根、南板藍葉和青黛都具清熱解毒、涼血的藥效，用於治療高熱神昏，發斑發疹，丹毒癰腫、口瘡及腮腺炎等，亦可用於風熱型的咽痛。南板藍根可單獨使用或加入復方中，常配黃連、玄參、僵蠶、牛蒡子等藥來醫治腮腺炎、喉痛等證。



南板藍根

1cm

南板藍葉善清熱涼血解毒，能清泄肺熱並常配貝母、桑白皮、杏仁等藥治療肺熱咳嗽；南板藍葉又可涼血利濕，如常配黃連、秦皮、黃柏等藥治療濕熱瀉痢。青黛味鹹，具有消痰散腫的功效，配黃柏、薄荷、冰片或大黃等研末調敷外用，可治療口瘡、腮腺炎等。近代研究指出它們有抗病毒和抗癌的效用。由於性味苦寒，亦易傷脾胃，故這三種藥材都不宜長期或大量服用。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。

此外，大家熟悉的「板藍根」及「大青葉」其實源自另一種藥用植物，分別為十字花科植物菘藍的根部及葉片。另外，馬藍及菘藍的新鮮枝葉都可以製作成染料靛青，一般用作染製藍布；而製造靛青時的浮沫——「青黛」，又是另一種常用的中藥。



板藍根

1cm



菘藍的原植物圖

除了藥用外，中國人花古時也利用馬藍新鮮的枝葉製成靛青來染布，亦即成語「青出於藍」的出處。為什麼馬藍能「青出於藍」呢？原來馬藍除了含葉綠素外，還含有靛苷。靛苷經過氧化後會變成呈深藍色的靛青。



青黛

1cm

今次為大家介紹的魚腥草，是多年生草本植物三白草科蕺菜的地上部份。由於搓碎時帶有魚腥氣味，因而取名魚腥草。

魚腥草



魚腥草花枝

魚腥草是臨床常用的中藥材，在中醫外科瘡瘍及溫病熱症中經常使用。魚腥草味辛，性微寒，入肺經，其清熱涼血力強，具有清熱解毒、排膿消癰，以及利尿通淋的作用，故對於內癰及外瘡都有很好的療效。臨床上，魚腥草常用於肺熱壅盛的肺癰吐膿、熱痢、癰腫瘡毒、熱淋等證型。



魚腥草

中醫很多清熱解毒方劑中都會使用魚腥草，例如肺炎湯、魚腥葶苈湯等。一般用量約15至25克，內服多入湯劑。魚腥草外用時可搗敷或煎湯熏洗患處。另外，中醫飲食預防方面亦有用魚腥草作為藥膳，例如用新鮮魚腥草配蒜汁，加醋涼拌，有清熱解毒的功效。不過，由於個別體質不同，在使用任何中藥前都應先徵詢中醫師的專業意見，並按指示使用，以策安全，療效亦相得益彰。



魚腥草特異氣味是由於含有名為「癸酰乙醛」的化學成分。這種化學成分具抗菌作用，但卻極易分解，故魚腥草不宜久煎，以免減低其藥效。現在已有性質比較穩定的人工合成「癸酰乙醛」，又名「魚腥草素」，並用於製造抗病毒合劑、流感合劑、魚腥草注射液等藥物。實驗研究發現「魚腥草素」有抑製多種細菌和病毒的作用。



魚腥草鮮根

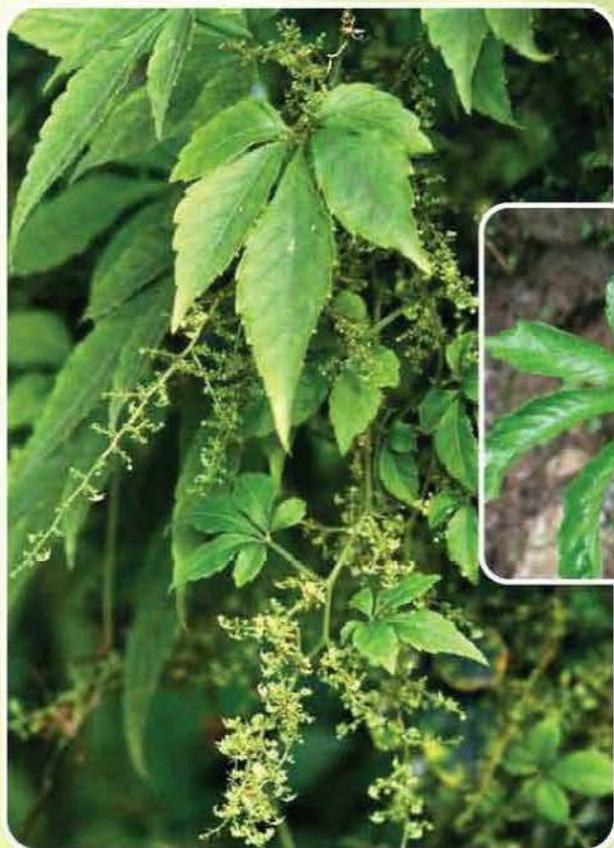
魚腥草多分佈於陝西、甘肅及長江流域以南各地。香港也有魚腥草，例如渣甸山一帶便可發現魚腥草的芳蹤。夏季正是魚腥草莖葉茂盛，花穗盛放的季節，但市民郊遊遠足時切勿隨便採摘山野植物服用，以免中毒。

魚腥草的原植物圖



絞股藍

絞股藍為葫蘆科多年生藤本植物，由於常絞纏其他植物攀援生長，而且小葉外觀與馬藍相似，故名絞股藍。此外，絞股藍的葉片常有五至七片小葉，因而亦有五葉參或七葉膽的別稱。絞股藍多分佈於中國南方，包括廣西、湖北及陝西等地。



五葉型絞股藍的原植物圖



七葉型絞股藍的原植物圖

絞股藍



食用方面，由於絞股藍味道甘醇，略似人參味，故近年流行泡茶飲用。夏季炎熱，出外後易耗氣傷津，以絞股藍泡水代茶，可生津止渴，以及清熱降火。

絞股藍能夠藥食兩用。藥用方面，絞股藍味苦、微甘，歸肺、脾、腎經。絞股藍性涼，既可清熱解毒，亦可補氣養陰以補虛。配伍黃芪、北沙參可益氣養陰；配天冬、麥冬能滋陰潤肺；配伍石上柏、重樓可清熱解毒，消腫止痛。

絞股藍的味道因種植地方不同而有所不同，有的偏甘，有的偏苦。根據中醫理論，帶苦味的絞股藍清熱解毒之力相對較強。內服一般入湯劑或研末，而外用可搗爛塗擦。近代研究發現絞股藍含有多種人參皂苷類成分，具有類似人參的補虛功能，故亦有「南方人參」之稱。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，並按指示使用，以策安全，療效亦相得益彰。



絞股藍的花

中藥材腫節風是源自金粟蘭科一種名為草珊瑚的植物的乾燥全株。因為它的莖節肥大，而又多用於治療風濕，所以藥名為腫節風。

腫節風

腫節風氣微香而味微辛，從名字已經猜出它的適應症，其功效為祛風通絡，活血消腫，清熱涼血，常用於血熱發斑發疹，風濕痺痛，跌打損傷等症狀。腫節風主要入湯劑煎服，有促進接骨的功用，故又名接骨茶。腫節風一般用量為9-30克。曾有文獻記載不適當使用，可引致頭暈、乏力、嘔吐、呼吸急促，嚴重可至呼吸麻痺。因此，市民購買和使用任何中藥前都應徵詢中醫師專業意見，並按指示使用，以策安全。

草珊瑚的莖節肥大，常用於治療風濕關節痛，故名腫節風



腫節風的原植物草珊瑚是一種常綠草質半灌木，分佈於中國南方，遠及馬來西亞、菲律賓、越南、柬埔寨、印度、斯里蘭卡等地亦見其踪影。香港也有草珊瑚，並生長於郊野比較潮濕的樹陰下。它的花期在六至七月份，果期則在八至十月份。果實為球形，熟成時呈紅色，由於狀似紅色的珊瑚，所以稱為草珊瑚。當你在郊野遠足時，或許你會見到它的芳影，但切勿隨便採摘山野植物或果實服用，以免中毒。



腫節風原植物(草珊瑚)

現代研究發現腫節風有抗菌的作用，故有人譽稱它為「草藥青黴素」，對口腔、咽喉等的炎症，具一定療效。因此，腫節風除了加工成牙膏，亦有用作製造中成藥，例如含片、藥片等成品劑型。



腫節風

現時，香港的中成藥必須註冊，方可在本港進口或銷售。所以，市民在選購中成藥時應該留意包裝上的標籤及說明書是否載有註冊編號。市民可以根據標籤內容，選擇適合自己的中成藥，並遵照說明書指示使用。有關註冊中成藥的更多資料，可瀏覽網址 http://www.cmchk.org.hk/pcm/chi/#main_dis.htm

蘋婆

臨近七姐誕，大家在街市裏有否看見有「七姐果」售賣呢？「七姐果」其實是嶺南的藥用植物—蘋婆的果實。蘋婆是梧桐科常綠喬木植物，其果實成熟時暗紅色，呈卵形，頂端尖如鳥嘴，表面有短絨毛，果實爆裂後可見內有一至五顆暗栗色的種子。由於果實成熟後轉紅，並裂開露出種子，狀似鳳眼，故蘋婆的果實又名「鳳眼果」。

蘋婆一般野生在山坡林內或灌叢中，於廣東、廣西、四川、福建、雲南、貴州和臺灣等地方都有栽種。香港郊外亦有蘋婆。大約在五月就遊時可見其花開，約至八月份就有機會看見蘋婆的果實，但市民郊遊遠足時切勿隨便採摘山野植物或果實服用，以免中毒。



蘋婆的果實



蘋婆的果枝



蘋婆是一物多用的藥用植物。蘋婆的種子味甘、性平；有溫胃健脾，和胃消食的作用。蘋婆的果莢（暗紅色的果殼）能活血行氣，可用於治療血痢、疝痛，翻胃吐食等症。另外，蘋婆的樹皮可下氣平喘。

不過，由於個別體質不同，在使用任何中藥前都應先徵詢中醫師的專業意見，並按指示使用，以策安全，療效亦相得益彰。

除藥用外，蘋婆的不同部份亦可作為時令食材。蘋婆種子營養豐富，經煮或炒熟後，味道如板栗，清甜鬆香。蘋婆葉有一股素淡的香氣，廣東一帶農家常用作包裹糍粑。根據廣東習俗，蘋婆的果實是七姐誕的祭品，故在農曆七月前後都會有時令的蘋婆果實在市場上售賣。

更多中醫藥健康資訊

衛生署中醫藥規管辦公室網頁

<http://www.cmro.gov.hk/>

香港中醫藥管理委員會網頁

<http://www.cmchk.org.hk/>