

「戈壁珍寶」戈寶麻

能令沙漠變綠洲 美白抗氧化讓女士更美

近日，由新疆阿勒泰戈寶茶有限公司主辦的「戈寶麻生態產業科技發展高級研討會」在新疆阿勒泰市舉行，我們對這種生長在戈壁沙漠，有着傳奇經歷的植物——「戈寶麻」懷有濃厚興趣，所以香港中草藥界的專家學者朋友們一起去到全球距海岸最遠的戈壁——新疆阿勒泰阿拉哈克東戈壁，實地考察戈寶麻種植科研情況。這種「戈寶麻」是一種瀕臨滅絕的多年生宿根草本植物，是降血壓、助睡眠的中藥材，也是高檔紡織製品的天然原料，同時還是防止沙化及保護水土的生態植物。

■文：香港科技大學生命科學部及中藥研發中心 詹華強教授 攝：汪成



考察阿勒泰戈寶麻種植基地

今次研討會，出席者包括悉尼大學藥劑學院及西悉尼大學國家補充醫學研究院陳金泉教授、香港中醫藥科技學院許少珍院長同麥錦榮教授、香港新花農聯誼會盧萃霖副主席、台灣弘光科技大學何玉鈴教授、自體生長群優化技術 (SGC) 董事長蔡慧思及董事總經理蔡慧琪以及香港科技大學團隊。

極品羅布麻「阿勒泰戈寶麻」

眾所周知，新疆已經是中國最西北的邊疆省份，阿勒泰地區更是新疆最北端的地區，與俄羅斯、哈薩克斯坦及外蒙古交界，阿勒泰地區生活着哈薩克族、漢族、蒙古族、回族、維吾爾族等30多個少數民族。

上個世紀50年代，羅布麻廣泛分佈於中國西北至東北10多個省，但在1958年後，由於政策變化、人為破壞、氣候惡化等原因，導致羅布麻分佈急劇減少，達到瀕臨滅絕的境地，當時全中國羅布麻分佈中只有新疆阿勒泰戈壁的123畝比較集中。

這僅存的羅布麻由於阿勒泰戈壁極端特殊的地理條件，使其植株植物形態上、在分子生物學上、在生態物候學上、在葉的化學成分上與其他地區的羅布麻類植物均有差異。此處羅布麻葉中有效活性成分黃酮的含量平均值達到2.38%，是名副其實的極品羅布麻，被譽為「戈壁珍寶」，命名為阿勒泰戈寶麻。

具生態社會經濟三大效益

2005年開始，港商劉起棠在新疆阿勒泰地區對戈寶麻進行大規模種植和開發，歷經10多年時間，總投資近3億元人民幣的開拓發展，從原來只有123畝的稀少分佈發展成為現在18萬畝的種植規模，年產戈寶麻鮮葉4000噸，纖維300噸，麻桿4000噸。

劉起棠發展規模種植的同時大力投入相關產品研發，開發生產了戈寶麻保健食品8個系列24個單品，當地農民特別是少數民族同胞在就業、生產、生活等方面得到了很大的提高，昔日寸草不生的戈壁沙漠，經過種植戈寶麻變成了綠洲，戈壁生態也得到了大幅改善，實現了生態、社會、經濟三大效益並舉。

搭建平台共同研究產業發展

戈寶麻，唐代《新修本草》、明代《救荒本草》稱其為「澤漆」，《中華人民共和國藥典》、《中藥大辭典》等十餘部醫學巨著稱之為羅布麻。其藥用價值很高，其根、莖、葉、花均可入藥。現代臨床上常用於降血壓、降血脂、強心利尿、平肝、安神等功能，對神經系統、免疫系統等具有顯著調節作用，將其葉製成茶葉，經常飲用可有助於「三高」人群降血壓、降血脂，並且起到改善睡眠的作用。民間傳有「常喝

常清醒、常喝頭不暈、常喝常穩壓、常喝常精神」的說法。

其次，戈寶麻纖維較長、柔軟、有光澤、抗拉力強，素有「野生纖維之王」的美譽，其不但珍稀，更重要的是具有抑菌除臭、透氣護膚和防紫外線等與眾不同的天然功效，可以為紡織業提供很好的天然原料。戈寶麻花中含有大量的美白和抗氧化成分，開花時節可以發展旅遊項目，開放給遊客參觀影像，等鮮花就快凋謝時，將戈寶麻花採收，開發成為系列護膚品及手工香皂。以戈寶麻花為原料製成的香皂，香味優雅綿長，令人心情愉悅，同時也使皮膚美白光滑。原本只具有觀賞價值的部分也得到了充分利用，為企業帶來經濟效益，帶動周邊更多的人就業增收。

戈寶麻不僅具有極高的經濟價值，還具有整治沙漠、保護環境的作用。中國是世界上受沙漠化影響最嚴重的國家之一，全國沙漠、戈壁和沙漠化土地約為165.3萬平方千米，並且土地沙漠化發展的速

率還在不斷地加快。沙漠化危害極大，不僅破壞生態平衡、使環境惡化，危及沙漠化區域人民的生存發展，而且會影響工農業生產，造成巨大的經濟損失。而戈寶麻是一種多年生宿根草本植物，宿根存活時間久，根系發達，具有極強的抗逆性，可以起到整治荒漠、防風固沙、涵養水源、改善局域環境的作用。

此次研討會中，內地與海外專家學者齊聚阿勒泰市，對阿勒泰地區野生戈寶麻分佈、相關培育種植及生產加工情況進行全方位的考察。各位專家及教授就阿勒泰戈寶麻生態產業發展方向、產品產業升級和多元化開發、荒漠化生態恢復與治理技術進行了深入的討論，探討如何利用政、產、學、研、資的資源，搭建一個科技研究的平台，在平台上共同研究戈寶麻產業發展過程中一些問題，為健康中國及「一帶一路」開發產品，相信未來依託此平台及強大的人才網絡，新疆阿勒泰戈寶麻生態產業一定可以得到更好的可持續發展。



新疆阿勒泰地區是全球距海岸最遠的戈壁



新疆阿勒泰戈寶麻種植基地



參觀戈寶茶生產廠房



戈寶麻開花季節風景秀麗



文：兩文 協力：Benny Wong

接近大自然是最好的保養



李國祥每星期都會與兒子去踩單車，以接近大自然。

就保養心得上，香港男歌手李國祥 (KC) 為大家分享了幾個很重要的建議，當中首要的是多喝水。他說：「以前我不喜歡喝水，但後來發現原來要靚就要多喝水，不是說要灌很多水，但就要養成喝水的習慣，這樣身體才會好。」

在運動上，他主要跟小朋友踩單車，大約一星期一次，間中會特地外出曬太陽，看看花草，因為他發覺接近大自然是最好的保養，保持良好的心情，每天以好的態度去面對發生的事，這才能讓自己容光煥發，提升鈣質的吸收。他更提出，練歌也是他一個做運動的好方法，因為唱歌其實是會運動着腹部，這樣會使腹部健康一點。

在飲食上，他建議必定要「少食多餐」，不要給藉口自己，不要給自己有飢餓的感覺，日子久了，胃部自然縮小，吃什麼東西都可以，他認為這是一個很有用的Keep Fit方法。而且，轉天氣時，必定要飲當季的湯水，如夏天必定喝冬瓜湯，這是他家中必定喝的，喝之前與之後都有不同感受。

現在他不需要用護膚品洗臉，因為他買了一些專用作洗臉的棉布，那間公司主力是推出家中清潔的布料，不需要加上任何洗臉的化學成分，使用後整塊面都感覺輕鬆一點、乾淨一點。

而且，他亦是一位催眠治療諮詢師，因為學了身心靈後，喜歡了自然的東西，不喜歡太多化學的物質，對他的生活有所改變，在生活上讓自己舒服一點，心情也要保持開朗、輕鬆，所以有空時他會參加與小朋友及老人有關的義工服務，看到他們開心，自己由內心發出來的喜悅，的確令人變得愈來愈年輕。



李國祥注重身心的健康。



香港註冊中醫師 楊沃林

祛濕良方「四神湯」

最近接診的病人，幾乎都有濕重、陰虛火旺的症狀。

香港近來不斷下雨，偶爾是晴朗天氣，也是烈日當頭，強烈的陽光照射，地面輻射增溫，酷熱難耐。天氣悶熱，地表濕度變大，每天吸收的熱量多，散發的熱量少，地表層的熱量累積下來，進入三伏，地面積累熱量達到最高峰，天氣就最熱。

潮濕氣候、空氣的濕氣濃度大，我們身體就難逃濕氣的侵害，昏昏欲睡，身體沉重，腸胃不佳，精神不振，四肢沉重、皮膚起疹子、雀斑加重等等，都是濕氣重的症狀。濕氣不除，衍生百病。

濕是我們身體內的垃圾，是粘滯的污糟東西。體內有垃圾，必然影響身體的健康。

「濕」有兩種，一個是大自然的外濕，另一個是身體自己產生的內濕。

外濕是身外環境 (風邪、濕氣) 直接入侵體內造成的。

內濕是日常生活和飲食導致的體內自己產生的。凡有內濕的人，一旦遇到濕度大的環境，裡應外合，容易引發身體不適，造成濕氣加重。

中醫認為，除了自身所在的生活環境之外，身體脾胃的運化功能才是我們祛濕的根本。因為脾胃虛，濕氣才能產生，所以要杜絕濕氣，治理濕氣生成的源頭才是根本。「四神湯」就是健脾祛濕名方。

相傳乾隆皇帝下江南時，隨從伺候在旁的四位愛臣，由於日夜操勞，加上舟車奔波、水土不服，因此相繼病倒，連御醫也是束手無策，不久有一道士幫他們開出了「茯苓、懷山藥、薏米、蓮子等量燉豬肚」的藥方，四位大臣服下這藥方之後，果然立即痊癒。此後，每有官員南巡，皆以此方煮食，預防水土不服。後來此方流到民間，由於民間百姓不清楚「四神湯」的典故來由，而且「臣」和「神」的發音相同，因此以訛傳訛便成為「四神湯」。

四神湯，以健脾藥為君臣，是健脾和胃祛濕的良方。此方中的山藥以健脾補虛為長，茯苓以健脾祛濕為長；薏仁有化濕之功，又能清熱，因為濕久會變熱，變成濕熱，薏仁最擅長清濕熱；蓮子養心安神為佐使輔助。

四神湯裡不但有茯苓化濕，還有意苡仁來清熱，薏仁還能把濕氣轉化成津液，又有山藥蓮子補虛，能鎮水祛濕，而且有安神之功。

四神湯 (茯苓、懷山藥、薏米、蓮子) 這四位「神仙」，匯集在一起後互相補遺，煮成的湯水對人體具有健脾、養顏、祛濕、降燥等諸多益處，幾乎發揮出了「無敵」的功效，四神之名實在是當之無愧。

四神湯各等份 (同一分量)。四神湯功效：祛濕清熱，健脾養胃，美白皮膚，補益心肺，調肝固腎。

四神湯全部都是藥食同源的材料，性平，可以經常食用。