

臺灣客家民族植物

應用篇

邱紹傑、彭宏源



當往
昔
歸來

延續傳統藥草的光陰
於當代創造新的記憶

客家與藥草的故事，未完待續

撰文／劉韋琪

「民族植物之使用，常反映出各個族群的居住環境與其特殊的生活方式；不同地區、不同的環境，植物文化多少會有些差異。另一方面，文明進化程度也會改變生活方式，所以隨時代的不同，也會有不同的植物文化。」

——《臺灣客家民族植物》作者序

藥草植物，在客家文化中扮演著重要角色。從飲食、禮俗、娛樂等等方面都能看到它的蹤跡，甚至也發展成產業型態。累積幾百年的傳統習俗，隨著時間的沖刷，漸漸從人們的日常生活中淡出；但它早已融入了客家族群血液裡、深植於族群記憶中，即使社會更迭，藥草文化，不曾消失。《臺灣客家民族植物》將諸多客家相關植物一一整理，實地探查、攝影，記錄下客家族群過去生活的點點滴滴。此次邀請了本書作者之一的彭宏源，以自身對於植物之專業撰寫客家藥草與族群的連結，一窺往昔的生活日常。

過去的人們如何使用這些藥草？如何在當代延續藥草的文化價值？而我們，又該如何從日常生活中擷取元素，進行轉譯，讓傳統以文化資產的樣貌再生？

翻開這一頁，讓我們一起走進客家藥草的世界

傳統藥草文化，如何於當代進行文化再造？

撰文／彭宏源 照片提供／彭宏源

漢民族對中藥草的使用已經自成特有文化，例如在醫藥、飲食、養生、保健等方面均已深植人心，而近代植物新藥的開發研究亦發展快速，中藥草是天然食物，因此世界各國也對中藥草或藥用植物日益重視。我國中藥草資源若能透過農業企業化管理生產與多樣化產品的研發，加之行銷市場通路的建構及人才培養的整合，中藥草產業將有機會成為臺灣未來具競爭力的農業生技產業之一。

特有傳統發光可期待 但須有可靠的臨床證實

探討藥草文化，就須要與中醫共同討論，中醫、中藥草是無法切割的共同體，在華人社會已經有使用數千年的歷史，鄰近的日本、韓國也深受漢醫的影響，使用藥草治病極為普遍，長期以來累積了深厚的中醫基礎。在早期醫學不發達的年代，散居山區或鄉間的客家居民，礙於生活困苦與交通不便，先民治病或強身，靠的幾乎全是植物性的「青藥草」，而且大多就地取材。經由祖先的經驗傳承，或親友鄰里間的口耳相傳，有不少藥方在民間廣為流傳，而其效果亦受肯定，是極為珍貴的鄉土醫藥文化資產。但先人使用這些藥草是礙於經濟因素以及當時醫藥環境的限制，大多無嚴謹的臨床研究證實，現在我們若要使用這些藥草治病，一定要請教過中醫師，千萬別自行採來服食，以免延誤病情。

在西醫尚未普及之前，先民對中醫、中藥草的信賴度仍高，對於曾經使用過藥用植物的客家耆老，其使用經驗與心得是相當重要且珍貴的智慧結晶，他們提及的藥用植物多為親身使用過，有些至今仍在使用。受訪的耆老中，即使是有中醫藥背景者，他們所依據的是中藥草古籍與手抄簿本，至於治癒率、副作用、化學成分、劑量等等較具科學的證據與數據則較為闕如，也是礙於當時之科學與研究力有未逮。

健保與醫療觀念的改變

臺灣於1995年開始實施全民健康保險，提供極為健全且便宜的醫療保健服務後，在治病醫療習慣上有了極大的轉變，一般民衆對於醫師所開之處方箋與療程較具信心，其劑量透明且療效較為明顯，對於祖傳藥草之使用日漸減少，尤其是未經中醫師認可的民俗療法，更是快速萎縮。相對於年輕一輩客家族群，多數無實際、實用經驗與生活背景，他們對中藥草的了解並不多，醫療信心顯得相對不足，因此對於藥用植物的認知與傳承已有明顯的斷層。可預見，這些智慧結晶將隨著老之日漸凋零而逐漸消逝。

彭宏源

苗栗客家人，畢業於國立臺灣大學森林學研究所，曾任苗栗國立苗栗農工森林科教師、主任。長期推動林業與自然保育工作，與苗栗高商退休老師邱紹傑一同推出《臺灣客家民族植物：應用篇》、《臺灣客家民族植物：圖鑑篇》，收錄311種與客家相關的植物，並介紹其用途。



建立中藥草的科學化數據 研發新藥物

中藥草之應用發展並不因民間之使用漸減而停歇，多年前，經濟部與衛生署（衛福部）中藥委員會有鑑於中藥草未來發展的缺陷，規劃國內產、官、學界共同積極從事中藥草的研發，學術界也有中藥草相關的研究論文或報告，期望能融入科學化數據以開發本土特有的中藥草產業。以往中醫較為令人質疑的中藥草有效成分、穩定性及其療效評估等問題，期望能透過現代化的化學、分子生物、基因技術及統計分析等方法，找出中藥草中的特殊成分，將中藥的製程科學化，以達較為穩定可靠的療效。

中藥草在醫療上的使用，必須要有可靠的科學化依據，才能取信於大眾，甚至開發出更多西醫藥無法達到的醫療成效，因為西醫藥的藥劑有些是以食用化學成分所合成，大部分的療效雖明顯且快速，但也同時容易產生副作用，因此藥效較為溫和的中藥草便可補西醫藥之不足，例如在衛生福利部食品藥物管理署的「食品營養成分資料庫」中，對各種主要食用蔬菜之基本成分，已有完整的分析，包含一般成分、糖質分析、礦物質、各類維生素、水解胺基酸組成、脂肪酸組成等等，這些植物不但可作為青菜食用，更可做成多樣化的藥膳料理或藥用，但是對於客家先民使用於強身保健、治病方面的大多數藥用植物，尤其是木本植物，其基本成分與研究分析則尚未完全建置，未來有賴生技公司與藥物管理主管單位合作，根據中藥草古籍與手抄簿本中的藥用植物，選擇使用頻度較高的中藥草，分析其成分，建立基本成分資料庫，作為臨床研究之用，開發出新藥或保健食品，使更具科學性實證與可靠性。

養生保健與疾病預防

除了藥用，諸多功能性成分亦可有效應用於預防疾病，包括增強免疫力，減少罹患癌症、心血管疾病、骨質疏鬆症、發炎反應及其他慢性退化性疾病等。隨著人類回歸自然呼聲的日益增長，以及以往濫用西藥之後的後遺症事故層出不窮；世界醫學模式已有轉變，由治療型向預防型轉變，全球的人口已普遍進入老齡化社會，醫療負荷益趨繁重。世人不斷尋求自然療法，致使美國藥草市場正逐年上升，這符合當今時代發展的趨勢，為中藥草發展提供了良好的契機。至於養生保健、藥膳、具有降火氣的青草茶飲用等等，可以延續先民之經驗結晶，須經多方面的資料驗證，應在安全無虞方可使用或推廣。

在使用於清肝解毒、清涼降火氣方面的藥草很多，例如箭葉鳳尾蕨（*Pteris ensiformis* Burmann）、小白花鬼針（*Bidens pilosa* L. var. *minor* (blume) Sherff）、仙草（*Mesona chinensis* Benth.）、魚腥草（*Houttuynia cordata* Thunb.）、南國小薊（*Cirsium japonicum* DC. var. *australe* Kitamura）、構樹（*Broussonetia papyrifera* (L.) L' H' er. ex Vent）等等（邱紹傑、彭宏源，2008），客家地區先民使用極為普遍，該等植物經水煮，濃度清淡當茶水喝，便具備功效，甚至有部分生產販售並廣受歡迎。



（左圖）小白花鬼針草是極佳的青草茶材料。

（右圖）大白花鬼針草與小白花鬼針草之效果相同。

有疑慮的用法須嚴謹求證 去蕪存菁

至於先民常使用於小孩轉骨、治腰酸背痛、固腰腎、尾脊痠痛、治咳嗽、止血、治肝炎、盲腸炎、腎結石和食物中毒等等的藥草，則未必要照單全收，因為大多欠缺科學化調配的劑量與療效依據，頂多只是經驗的累積，須謹慎為宜；若作為醫藥使用時，必須遵照食品安全衛生管理法與藥品及醫療器材安全管理法。

甚至有些是該捨棄的用法，例如客家先民在山上工作時，在野外被蛇咬傷、昆蟲叮傷時，會使用風藤（*Piper kadsura* (Choisy) Ohwi）、姑婆芋（*Alocasia odora* (Lodd.) Spach.）等等（邱紹傑、彭宏源，2008）。風藤是將植物全

株煮水喝，可以減低蛇咬傷時的副作用。姑婆芋在被蜜蜂螫到時，將其莖部切開，將黏液塗在被叮處，具有消腫的功效；若是被毒蛇咬到時，將葉部搗碎敷在被咬之處，可降低毒液流速。以現有新知，姑婆芋全株均具毒性，怎可不慎，其餘藥草雖未必具毒性，畢竟欠缺臨床證實，亦應謹慎。這些用法均須經成分分析與臨床研究之後，才能安心使用，否則風險更高。

諸多藥草的應用都是客家先民長期累積的智慧結晶，若該文化出現斷層或消逝，極為可惜，可以分析其成分與臨床試驗，使更具科學實證，若有疑慮須經多方求證，中藥草之風華再造將可期待。

參考文獻：邱紹傑、彭宏源。2008。臺灣客家族植物應用篇。行政院農委會林務局出版。P98、104、112、114。



（上圖）姑婆芋成熟之球形漿果實極為鮮豔。

（下圖）姑婆芋全株均具毒性。



（上圖）魚腥草已有加工飲品生產與藥膳（魚腥草雞）。

（下圖）箭葉鳳尾蕨是民間常用的清肝解毒藥草。



南國小薊全草是保肝良方。



仙草已開發出多種加工飲品與藥膳。