

水生藥用植物之介紹與保健應用

郭昭麟¹ 羅淑芳²

1. 中國醫藥大學中藥資源學系

2. 農委會農業試驗所嘉義農業試驗分所助理研究員

摘 要

臺灣原生有 300 多種水生植物，其用途非常多元，有些是重要的經濟作物，如水稻、菱、蓮及菰（茭白筍）等；有些可以當藥物使用，如蘆根、蓮、澤瀉、穀精草、石菖蒲、槐葉蘋、魚腥草、三稜、燈心草及蒲黃；有些還可肥田並可充當魚的餌料，增加漁獲量，如滿江紅、青萍、四根、苦草、馬來料子菜和輪葉黑藻等；有些除能固定氮，提供其他植物養分，並可當環境指標及淨化水質作用，如蘆葦和大米草對水中懸浮物、氯化物、有機氮、硫酸鹽等有一定的淨化能力，水蔥能淨化水中酚類，鳳眼蓮、浮萍、金魚藻、黑藻等亦有吸收水中重金屬的作用；有時觀察藻類的組成，可知到水質的好壞；有些還可以滅蚊，如輪藻。水生植物與我們的生活息息相關，多數種類具有不同的經濟價值，可食用、入藥，莖稈又可用作造紙和編織的原料。周書載：「魚龍成則藪澤竭，藪澤竭則蓮藕掘」，早期的先民，挖藕為食已很普遍。明代劉明溫的採蓮曲「芍藥爭春耀彩霞，芙蓉秋盡卻榮華。有色有香兼有實，百花都不似蓮花」將荷花的觀賞價值和經濟實用價值刻畫得淋漓盡致，可見水生植物是值得保存的珍貴自然資源。早年日本人將台灣萍蓬草視為藥用植物，利用桃、竹、苗、南投等丘陵地區客家農戶的灌溉水塘種植，台灣萍蓬草因此走入無數台灣人的童年記憶。「風微微、風微微，孤單悶悶在池邊，水蓮花滿滿是，靜靜等待露水滴……」這首人人耳熟能詳的台語老歌孤戀花歌詞中的「水蓮花」就是台灣萍蓬草的別稱，台灣萍蓬草之根莖，具有去血滯，治婦人諸病，產前產後之障害等用之。台北植物園的蓮花（荷花）通身是寶，蓮花的藕和蓮子都是營養價值很高的食品，同時藕節可清熱解毒，蓮子可滋補、安神、止瀉，蓮子芯可清熱、安神、降血壓，蓮蓬殼可散瘀止血，蓮花可清

暑、止血，蓮葉可和胃、止血等，是最具代表性的水生藥用植物。

壹、水生藥用植物之經濟價值及保健應用

蓮 (*Nelumbo nucifera* GAERTNER) 是最具代表性的水生藥用植物，它之所以被千古傳頌，不僅僅是因為它的美麗，除悠久的應用歷史和通身的藥用及觀賞價值外，更在於蓮花自然的高貴品格與清心脫俗的特質。蓮（即荷）雖生於淤泥，長於淤泥，但卻沒有絲毫沾染，依然是潔淨秀美，因此蓮花也稱為「花中君子」，更被譽為「一品清蓮」。宋代理學家周濂溪在著名的愛蓮云：「出淤泥而不染，濯清漣而不妖，中通外直，不蔓不枝，香遠益清，亭亭淨植，可遠觀而不可褻玩焉。」是崇尚蓮花的最好寫照。蓮的藥用部位及保健應用：1.蓮子：蓮的成熟種仁，古名為藕實。其性平，味甘、澀，入脾、腎、心經，具補脾益胃，益腎固精，健脾止瀉的功效，傳統上多用於心悸、失眠、遺精、淋濁、脾虛泄瀉等症。本草綱目指出：「蓮子為脾之果也，交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中諸血閏。」2.蓮心：蓮的胚芽稱為蓮心。性寒，味苦，有清心安神的作用，傳統應用於溫熱病、神昏、譫語，及心火亢盛等症。如本草求真云：「蓮心味苦性寒，能治心熱。」蓮心主要成分為蓮心鹼 (liensinine)，具有釋放組織胺作用，使外周血管擴張，從而降低血壓。3.蓮須：即蓮的雄蕊，味甘而澀，性微溫，為收澀之品，具有益腎固精和止血的作用。常用於夢遺、滑精、吐血、崩漏等症。4.蓮房：即蓮蓬殼。性溫，味苦、澀，有消炎、止血、調經去濕功效，傳統常用於先兆流產、崩漏和月經過多、小兒夏季泄瀉等症。5.蓮花：即蓮的乾燥花瓣，性溫，味苦，有去濕消暑、活血止血的功效。傳統常用於暑熱煩渴、咳血咯血等症，外用治天泡瘡。6.荷葉：即蓮的乾燥葉，或稱蓮葉。性味甘澀平，入脾經，升清降濁，是很好的消暑藥物，本草綱目引證治要訣云：「荷葉服之，令人瘦劣。」有解暑清熱、升發清陽的功效，傳統常用於防治中暑、脾虛泄瀉和各種出血症。亦可應用於膳食，荷葉包裝做出的菜，清香可口，亦為香煙絲的配料。現代藥理學認為能降低血膽固醇和三酸甘油脂，其生物鹼對高脂血症中的肥胖病人有良效。7.荷梗：即蓮葉的葉柄。性味功用與荷葉相同，能通氣寬胸。常用於夏季暑濕溫熱，胸悶不暢等症，用時去刺。8.荷蒂：即荷葉中央連接荷梗部分。性味同荷葉，功能和胃安胎，止血、止帶。應用於胎動不安、崩漏帶下及清氣下陷的脫肛等症。9.藕：蓮的肥大根莖。藕汁：即生藕，榨取的汁液。味甘、性寒。能涼血，止血，止渴除煩，解酒蟹毒。用於濕熱病心煩口渴等症。10.藕節：根莖之間的節。味甘而澀，性平。主要作用為收澀止血，兼有化瘀作用。可用於各種出血症，對嘔血，咯血尤為適宜。據臨床報導，藕節對血小板減少性紫癍有一定療效。

睡蓮 (*Nymphaea tetragona* GEORGI) 幾乎全年開花，其品種多，花色多，開花時間則因品種而異且有淡雅的香味，花農常以香水蓮或子母蓮稱之。睡蓮，無蓮子、蓮蓬，根莖屬球根，形狀似芋頭，葉柄無刺，長而柔軟，葉片類心臟形，深綠色，一般貼在水面，或因擁擠而稍浮水面。花朵特有的香味可乾燥製成蓮花茶，是花茶類的精品。蓮花茶含豐富的纖維質、豐富脂肪、蛋白質，本草綱目云：「蓮花味甘而溫，補中養氣，去渴去熱，可寬心胸。」常飲使人心生歡喜。

大安水蓑衣 (*Hygrophila pogonocalyx* HAYATA) 是台灣瀕臨絕種之珍稀植物，因而常被學校種植作為指標性水生植物。根據中部地方耆老指出，水蓑衣，味甘、微苦涼，清熱解毒，化癥止痛。主治咽喉炎，乳腺炎，外用治骨折，跌打損傷，毒蛇咬傷。葉子搗碎，可以做跌打損傷草藥，或當牛隻中暑時的草藥。

蘆葦 (*Phragmites australis* (CAV.) TRIN. ex STEUD.) 之地下莖又稱蘆根，是常用中藥。味甘，性寒。能清熱生津，解渴止嘔。具有利尿解毒、清涼鎮嘔，用於熱病口渴小便赤熱以及黃疸等功效。常用於治療熱病咳嗽，痰黃稠粘。也可配伍其它中草藥服用，如薏仁、桃仁、冬瓜子，煎服，治肺膿瘍。此外魚類，蟹等中毒，亦可用生蘆根，絞汁服用，其效果卓著。

芡 (*Euryale ferox* SALISB.) 原生於台灣中、北部沼澤或水池中，其成熟種子內仁稱芡實或芡實米，是常用中藥，也是四神湯的組成藥材之一，味甘、澀，平，益腎澀精，補脾止瀉，主治脾虛腹瀉，遺精，滑精，尿頻，遺尿，白帶。芡實含多量澱粉、少量蛋白質、脂肪油及微量的鈣、磷、鐵、核黃素、維生素 C 等養分，長久以來就被拿來當做食物，有「芡米」之稱。

菱 (*Trapa taiwanensis* L.) 俗稱菱角或稱龍角，栽培歷史已有兩千餘年，日據時代自大陸引入，北自嘉義縣民雄鄉、新港鄉，南到屏東縣林邊鄉均產，多集中於台南縣官田鄉、下營鄉及柳營鄉，官田鄉的產量為全台 80%。菱角營養豐富，含蛋白質、脂肪、澱粉、礦物質及必需維生素等，可充當糧食，並可煮熟加鹽剝殼食用做休閒食品，而入菜供炒食煮湯則別有一番滋味。至於進一步加工之副產品如菱角酒、菱角醬，使菱角的用途多元化。

野薑花 (穗花山柰) (*Hedychium coronarium* KOENIG)，在臺灣的鄉間靠近乾淨的水邊都可看見它的足跡，其花朵會先躲在綠色的花萼筒內，白色的花朵會再慢慢伸展出來，最後整個花朵綻放起來。它的花及嫩芽，是山產店常見的一道菜，亦為不錯的野外求生之救荒食材。其地下莖具有香氣，新竹內灣的老祖母們利用野薑花重新搭配在米食中，使野薑花粽成為著名的特產。

燈心草 (*Juncus effusus* L. var. *decipiens* BUCHEN.) 挺水性多年生草本水生植物，地下莖短具匍匐性。常見於山區稻田池塘湖溼地，莖可供製草蓆或編籃子的草編原料，所以又有「圓藺」之稱。而其莖髓是早期油燈的燈芯的製作原料，也

是中藥的一種。燈心草，性寒，味甘淡，具有清熱利尿、鎮靜安神、止血通氣、消腫止渴、利水通淋、清心除煩之功能。

台灣萍蓬草 (*Nuphar shimadae* HAYATA) 是台灣特有的浮葉性水生植物，分佈於中、北部低海拔沼澤或池塘中。日籍植物學者島田彌氏 (Y. Shimada) 1915 年於新竹縣的新埔所採獲，日本植物學者早田文藏(B. Hayata)於 1916 年在台灣植物圖譜(*Icones Plantarum Formosanarum*)中發表為新種。近年來，由於土地需求大增，許多沼澤或水池遭填方而消滅，本種亦隨之消失，至今僅在桃園一帶少數水池中或部份復育地區尚存。萍蓬草之根莖，具有去血滯，治婦人諸病，產前產後之障害等用之。

鱧腸 (*Eclipta prostrata* L.) 別名：墨菜、旱蓮草，中藥稱為墨旱蓮。其幼苗與嫩莖葉可炒食或煮湯，亦可醃漬泡菜。性苦、鹹、性涼。全草具有滋腎補肝，涼血止血，烏鬚髮，清熱解毒及腎臟病水腫。葉切碎，以苦茶油煎雞蛋白，可促進毛髮生長；以鮮品全草搗汁塗抹，全水草煎服亦有烏黑之效。

大葉穀精草 (*Eriocaulon sexangulare* L.) 主要分佈於北部低海拔山區稻田、排水溝邊、沼澤溼地及路旁溼處等地區，特別是在臺北縣雙溪至貢寮一帶的廢耕田中，擁有豐富的族群。中藥使用其乾燥成熟花序，稱穀精珠，味辛、甘，性平。具有疏風散熱，明目退翳。植株形態優雅，常用於水族箱的造景。

澤瀉 (*Alisma canaliculatum* A. BRAUN & BOUCHE)，其塊莖是常用中藥，也是六味地黃丸組成之一。味甘性寒，具有利尿，清熱、瀉火及降膽固醇作用。植株淨雅，也是極優的觀賞用水生植物。

蓴菜 (*Brasenia schreberi* GMEL.) 或名蓴菜，是一種多年生的水生植物，古籍中有茆、水葵、鳧葵、馬蹄草等別名，蓴菜的莖、葉嫩富有膠質，做湯煮食，柔滑可口，自古就是一道有名的菜餚，早在周代的詩經·魯頌云：「思樂泮水，薄采其茆。魯侯戾止，在泮飲酒。」意思是說：「在泮水之邊，可以快樂的採蓴菜。魯國的君侯大駕光臨，在此地飲酒，非常開心。」本草從新指出，蓴菜治消渴熱痹熱疽，逐水解百藥毒并蠱毒；和鯽魚作羹食可下氣止嘔。也是日本人非常喜愛的保健飲食。

香蒲 (*Typha orientalis* PRESL.) 俗稱水蠟燭，在淨化水質上具有良好的成效，它的葉子，可以用來編織草繩、草蓆和籃子。其花粉，為中藥之蒲黃；此外，民間認為香蒲是辟邪之物，端午節時，會將香蒲和艾草掛在門口，以求驅邪安宅，花藝行家的眼中，香蒲早已是一種展現巧藝的優質插花素材。菖蒲除了藥用價值外，在端午節時，家家戶戶，常採其葉與艾草插在門口用以避邪，頗具文化意義；而太魯閣族婦女亦以菖蒲的根串成項鍊，當作趨邪的工具。果實發育成黑褐色圓筒體，形狀因像蠟燭，故名。是插花的好材料。中藥使用其花粉，稱為蒲黃，性甘平，

具有止血、活血化瘀，通淋作用。亦用於外傷出血，經閉痛經，脘腹刺痛，跌打腫痛。根莖，白色，含有芳香油，可做香料。

菰（茭白）(*Zizania latifolia* (GRISEB.) STAPF)，台灣南投縣埔里鎮專業栽培面積較廣，其他各地均為零星栽培產量不多。茭白食用的部份，是基部由菰黑穗菌寄生刺激而生成筍狀莖，幼嫩時可食，沒有菰黑穗菌寄生的植株，就不會生成筍。茭白筍，煮湯或炒食或做沙拉都是不錯的食物。亦可當藥用，本草綱目云：「菰筍及葉利五臟。菰根治腸胃痼熱、消渴。果實稱茭白子，止渴療飢、解煩熱、潤腸胃。」

蕹菜 (*Ipomoea aquatica* FORSK.) 即空心菜，富含蛋白質、礦物質（鈣、鐵）及維生素 B2，是大眾化蔬菜，老少咸宜，百吃不厭，在鄉間裏。新鮮的蕹菜頭在綁下視為上等的食療藥材，將蕹菜頭連根煎成湯水飲用，可治嚴重暑熱或高血壓，偶爾因暑熱或燥熱引起的牙齦浮腫、眼睛紅腫、流鼻血等症狀飲用後，即可迅速清熱消腫止血。本草綱目云：「蕹菜草治跌打損傷，搗敷蛇傷，搗汁內服。」對因誤食黃藤、鉤吻、砒霜、野菇等食物中毒，有解毒的作用。蕹菜有降血壓作用，凡是體溫不足，血壓不足而心力弱的人，手腳常有麻痺或抽筋症狀者，當然不宜大量食用蕹菜。

綜而言之，臺灣原生有 300 多種水生植物，其用途非常多元，可作為觀賞、膳食、藥用、造紙和編織的原料及高經濟價值作物外，亦可當作環境指標及淨化水質作用，甚至可滅蚊，與我們的生活息息相關。但近年來，臺灣因經濟的發展迅速及人口增加的壓力，加速了低海拔地區的土地開發利用，許多淡水與河口沼澤溼地因而被填平造路或變為建築用地，嚴重破壞消失，生長於其中的生物種類及數量逐漸減少中；加以工農業廢水之排放或農藥污染，以及水稻農業轉型影響，原生的水生植物已急速減少或瀕臨滅絕消失。整體而言，水生植物所受到的威脅遠勝於陸生植物，這類植物被認為是現今全球受到人為干擾衝擊嚴重也容易被忽略的一群。所以在論及水生藥用植物之保健應用的前題是要有一套完整的復育與繁殖計畫，才不會流於空談。

參考文獻

1. Flora of Taiwan (1993-2003) 2nd edition, vol. 1-6 臺灣大學植物學系，臺北。
2. 台灣維管束植物簡誌 (1997~2002) (第一~六卷)：行政院農委會，台北。
3. 甘偉松：台灣藥用植物誌一~三卷，國立中國醫藥研究所，台北，1980。
4. 甘偉松：台灣藥用植物藥材誌一~三輯，國立中國醫藥研究所，台北，1980。
5. 佐佐木舜一：綱要民間藥用植物誌，晁文館，1924。

6. 李松柏 (1997) 台中縣的濕地與水生植物資源 台灣博物 56:85-91.
7. 李松柏 (1999) 台中縣的濕地與水生植物 台中縣自然生態保育協會。
8. 李松柏 (2005) 台灣水生植物地圖, 晨星出版有限公司。
9. 林春吉 (1997) 走向滅絕的七種台灣原生水草—水蓼衣屬植物 新觀念雜誌 106:102-103.
10. 林春吉 (1998) 稀有水生植物的單親家族—台灣水雍、芡實及蓴菜(二) 新觀念雜誌 115:100-101.
11. 林春吉 (1998) 稀有水生植物的單親家族—桃園草、田蔥、東亞黑三稜(一) 新觀念雜誌 106:110-111.
12. 林春吉 (1998) 躲在土裡等待重生的澤瀉, 和它的澤瀉科家族 新觀念雜誌 111:108-109.
13. 林春吉 (2000) 台灣水生植物 —自然觀察圖鑑。田野影像。
14. 林春吉 (2000) 台灣水生植物 —溼地生態導覽。田野影像。
15. 林春吉、黃朝慶 (1999) 浮葉性的湖沼植物—蓴菜 自然保育季刊 25:22-25.
16. 邱年永, 張光雄 (1983-2000) 原色台灣藥用植物圖鑑(1-6)台北, 南天出版社。
17. 徐國士、呂勝由 (1984) 台灣的稀有植物 渡假出版社。
18. 張永勳、陳忠川等 (2003): 台灣藥用植物資源名錄中醫藥委員會, 台北。
19. 張永勳、陳忠川等: 台灣原住民藥用植物彙編, 中醫藥委員會, 台北, 2003。
20. 許建昌 (1971) 台灣常見植物圖鑑 台灣省教育會。
21. 郭方瑞 (1974) 台灣水生植物的分類與生態 新竹師專學報。
22. 陳世輝 (1992) 蘭陽水生植物圖譜 花蓮師範學院。
23. 陳擎霞 (1986) 桃園池沼地區水生植物生態研究(一)、(二) 行政院農業委員會生態研究第 009 號、第 011 號。
24. 游以德、陳玉峰、吳盈 (1990) 台灣原生植物(上)(下) 淑馨出版社。
25. 黃朝洲、黃朝慶、李松柏。1999。台灣珍稀水生植物。彰化縣環境保護聯盟、彰化縣綠色資源人文保育協會聯合發行。
26. 黃朝慶 (1994) 大安水蓼衣 自然保育季刊 6:40-41.
27. 鄭元春 (1994) 湖泊沼澤的植物生態 台灣博物 43:63-72.
28. 賴俊豪 (1996) 苗栗地區幾種稀有及新記錄水生植物 台灣博物 52:78-81.
29. 謝文全: 台灣常用藥用植物圖鑑(一至三冊), 中醫藥委員會, 台北, 2002-2004。

Introduction of the aquatic medicinal plant and health protection application

Chao-Lin Kuo¹, Sheng-Fung Lo²

¹School of Chinese Medicine Resources, China Medical University

²Department of Agronomy, Chiayi Agricultural Experiment Station

Abstract

Taiwan primary has 300 many kinds of aquatic plants, its use extremely multi-dimensional, some is the important industrial crop, like paddy rice (*Oryza sativa* Linn.), water chestnut (*Trapa natans* L.), lotus (*Nelumbo nucifera* GAERTNER) and Water Rice (*Zizania latifolia* (GRISEB.) STAPF) and so on; Some may work as medicine use, like Phragmitis Rhizoma (*Phragmites communis* Trinus), lotus (*Nelumbo nucifera* GAERTNER), Alismatis Rhizoma (*Alisma plantago-aquatica* L. var. *orientale* SAMUELS.), Eriocauli Scapus (*Eriocaulon buergerianum* KOERN.), Acori Graminei Rhizoma (*Acorus gramineus* SOLAND.), Floating Moss (*Salvinia natans* (L.) All.), Pig Thigh (*Houttuynia cordata* THUNB.), Sparganii Rhizoma (*Sparganium racemosum* HUDS.), Junci Medulla (*Juncus effusus* L.) and Typhae Pollen (*Typha angustifolia* L.); Some also may fertilize the soil and may act as fish's fish food, the increase catches, like Mosquito fern (*Azolla pinnata* R. Brown), Common duckweed (*Lemna aequinoctialis* WELWITSCH), bitter grass, Malaya clothing material vegetable and propeller blade black algae and so on. The yellow water (*Nuphar shimadae* HAYATA) had been seen as a medicine plant by the Japanese years ago and were planted at the local Hakkas farmers mounds in Taoyuan, Sienjhu, Miaoli and Nantou regions which were irrigated by pools that made the yellow water a children's memory of many Taiwanese. A breeze and a breeze, lonely and unhappy at the pond side, full of the water-lilies... " the lyrics of Love's lone flower (孤戀花), old familiar Taiwanese song yellow water is another name of water-lilies. The root and stem of yellow water has the function of anemia-free, curing woman's sicknesses such as the malfunctions before and after childbirth. The whole plant of water-lilies at the Plant Garden of Taipei is a cherished thing, its root stock and seed are high nutritional food, the nodal root stock can clean heat and neutralize poison, the seed can nourish and stable the spirit and stop diarrhea, the pistil of seed can clean heat, stable the spirit and decrease blood pressure, the shell of cupule can loose bruise and stop bleeding, the flower can clean

heat and stop bleeding, and leaf can harmonize stomach and stop bleeding, etc., it's the most representative water medicine plant.



台灣木賊 *Equisetum ramosissimum*



蘋 (田字草) *Marsilea minuta*



三白草 *Saururus chinensis*



魚腥草 (蕺菜) *Houttuynia cordata*



青萍 *Lemna aequinoctialis*



菱 (菱角) *Trapa taiwanensis*



水丁香 *Ludwigia octovalvis*



地耳草 *Hypericum japonicum*



半邊蓮 *Lobelia chinensis*



大葉田香 *Limnophila rugosa*



香蒲 *Typha orientalis*



田蔥 *Philydrum lanuginosum*



石菖蒲 *Acorus tatarinowii*



芡 (芡實) *Euryale ferox*



小荇菜 *Nymphoides coreana*



燈心草 *Juncus effusus* var. *decipiens*



圓葉澤瀉 *Caldesia grandis*



蓴菜 *Brasenia schreberi*



蓮 *Nelumbo nucifera*



睡蓮 *Nymphaea tetragona*



台灣萍蓬草 *Nuphar shimadae*



長梗滿天星 *Alternanthera hiloxeroides*



水稻 *Oryza sativa*



蘆葦 *Phragmites australis*

