

# 本省原生沐浴性保健植物



文／圖 李興進

以天然植物開發成吾人日常生活之保健食品或用品，為近年來世界各國積極努力試驗研究開發利用之目標，其產品亦隨此趨勢如雨後春筍般地出現，而消費市場更因預防醫學意識的提昇而日漸擴大，有關沐浴用保健型之產品更是琳瑯滿目其市場亦逐漸廣闊。

其實就我們中國傳統的養生藥浴，於秦漢時代即奠定基礎，在明清兩朝已達鼎盛，可謂淵源流長，如宋朝太平聖惠方中的桑皮柏葉湯沐浴可以烏髮而麻黃沐浴湯有辛涼解表，疏風清熱，預防感冒之效，再者於本省民間流傳已久的以沐浴泡湯而達到防病治病的良方亦不在少數，如客家族群中常用的「大風草湯」係專供婦女「坐月子」洗澡用，而「冇骨消、欒櫨」則為原住民最予肯定的沐浴保健性植物等均是，不過以上被使用的傳統沐浴方式均需將原料先熬煮，至為不便，近年由國外而來的進口品，均為使用方便的沐浴粉劑或液劑，雖然其保健功能未能得知但至少從外觀上，即頗具商業價值。本場自承辦藥用與保健植物之調查、蒐集、繁殖與保存工作迄今，已完成蒐集、繁殖保存之種原近600餘種，這些種原在民間傳統的使用

## 種類介紹與開發利用



■ 沐浴性植物一大風草

上發現有不少可用來做沐浴的原料，如大風草、冇骨消及欒櫨等，本項研究之目的係將其做有系統之蒐集建立種原庫並開發成適合國人消費習慣及兼具傳統功能與使用方便之產品，如此一則可充分利用種原，二則有益國人健康，藉而減少進口品之外匯流失與增加農民可種植之新興作物。

本項研究之重點分為二項，其一為將本省原生之沐浴性保健植物做有系統之調查、蒐集建立種原圃，其二為以不同之原料組方不同製程將其開發成使用上方便之沐浴產品，前者之調查範圍分大武山脈區、中央山脈區、台東縱谷區、東海岸沿海區及離島之蘭嶼、綠島等五區，調查之季節為春秋兩季，經初步完成調查蒐集結果有欒櫨、大風草等20種，茲將各種之學名、使用部位、功效以及生育習性、繁殖方法列於下表：



植物名稱	學名	使用部位	功效	生育習性與繁殖方法
欖欏	<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.	葉片 細枝	全草清熱解表， 疏風祛瘀，解毒 消毒，預防感冒	多年生菊科小灌木，常綠，低 海拔山區及東部海岸常見生育 力強，可以種子或枝條扦插。
大風草	<i>Blumea balsamifera</i> (L.) DC.	葉片	發汗，祛風除濕 ，消除疲勞，產 後體力恢復，皮 膚瘙癢，發燒不 退	為多年生木質狀草本菊科植物 ，適合低海拔栽培，可以地下 走莖或種子繁殖
接骨木	<i>Sarcandra glabra</i> (Thunb.) Nakai	莖葉	抗菌消炎，祛風 除濕，活血止痛	常綠灌木，高50-120公分， 葉形與茶葉相似又稱九節茶， 果實球形，成熟時呈朱紅色， 分布中低海拔，種子繁殖
香茅	<i>Cymbopon nardus</i> (L.) Rendle	全草	芳香，皮膚炎， 風濕疼痛，發汗 除濕，理氣化痰 ，防蚊蟲	禾本科多年生草本，葉片長披 針形50-120公分，全草含揮 發油，蒴果，秋冬開花，分株 繁殖
薄荷	<i>Mentha canadensis</i> Linn.	全草	疏風散熱，發汗 解毒，消炎清涼 ，肌膚結實	多年生宿根性草本，莖於地面 匍匐橫生，全世界品種近600種 ，一般使用的品種為具檸檬味 ，可莖節扦插繁殖
扛板歸	<i>Polygonum</i> <i>perfoliatum</i> L.	全草	止癢，清熱，利 濕，消腫，活血 ，解毒，止痢	多年生蔓藤性，分枝多，全株生有逆 向刺，果實為瘦果球形，成熟為藍色 ，分布於低海拔，種子繁殖
山芙蓉	<i>Hibiscus mutabilis</i> Linn.	根	疔瘡，止癢，消 炎解毒，解熱	落葉性，或灌木，葉呈掌狀，秋冬 開花晨間初開之花瓣為白色，其後 漸變成粉紅，最後閉合時為粉紅色 ，分佈低海拔山區，可種子繁殖
冇骨消	<i>Hyptis rhomboides</i> Mart. & Gal.	莖葉	消腫散瘀，舒經 活絡祛風，利尿 解熱	常綠小灌木，為台灣特產植物，分 佈中低海拔山區，果實成熟為紅色 ，可以扦插或地下莖繁殖
台灣 蒲公英	<i>Taraxacum formosanum</i> Kitam.	全株	清熱解毒，消炎 止痛，可治療瘡 皮膚炎等	為多年生草本，生育力強，主 根呈紡錘形，葉叢生，平鋪地 面，羽狀深裂，以種子繁殖
石菖蒲	<i>Acorus calamus</i> Linn.	葉根	冷虛症，神經痛 ，肌肉痛，風濕 痛，及腫痛	多年生草本，根莖匍匐，具香 氣，葉根生，分佈於低海拔河 岸，可以分株或種子繁殖
戩菜	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	花葉	抗菌，消炎，消 腫，利尿熱解毒	野生性強之多年生草本，葉片 具魚腥味，夏季開花，中低海 拔均有，可以莖節扦插繁殖



牻牛兒苗	<i>Geranium nepalense</i> <i>Sweet var. thunbergii</i> (Sieb. & Zucc.) Kudo	葉期 全草	婦人病	為香葉草科草本多年生植物高30-60公分叢生，果實為蒴果，分佈中海拔山區，可以分株法繁殖
紫蘇	<i>Perilla frutescens</i> (L.) Brit.	葉	有鎮痛，殺菌 抗菌	為一年生草本，高150公分，直立，葉卵形，全株為紅色，葉部有特殊味道，秋季開花，可以種子繁殖
爵床	<i>Justicia procumbens</i> Linn.	全草	通筋活血，舒 經活絡	多年生，分佈於中低海拔至沿海，莖半匍匐性，可以扦插或分株繁殖
艾草	<i>Artemisia princeps</i> <i>Pampanini</i> var. <i>orientalis</i> (Pamp.) Hara	花期 葉片	止癢，止血， 斑疹，調經散 寒，除濕	多年生草本高1公尺，葉羽狀分裂，含濃烈香氣，分佈低海拔至平地，種子繁殖。
抹草	<i>Desmodium caudatum</i> (Thunb.) DC.	全株	清熱，散瘀， 利濕，消積	為唇形科，一年生草本，高100公分，莖四角形，葉具特殊香味，秋冬開花，種子繁殖
蘆薈	<i>Aloe vera</i> L.	葉片	清熱瀉下，消炎 ，滋潤治皮膚炎	多年生肉質草本，高50-80公分，葉肉肥厚多肉，秋冬間開花，可以分株法繁殖
忍冬	<i>Lonicera japonica</i> Thunb.	葉	清熱解毒	多年生藤本，四季常綠，全年花期，可以枝條扦插繁殖
土肉桂	<i>Cinnamomum insular</i> <i>imontanum</i> Hay.	葉片	凍傷，凍瘡	台灣土肉桂為多生喬木，葉片含桂皮醛，香甜，適合中低海拔栽培以枝條扦插，無性繁殖。
益母草	<i>Leonurus sibiricus</i> Linn.	全草	活血祛瘀，調經 消水等婦女病	二年生草本植物，白花品種較常用、主莖直立，葉對生深裂，秋冬季開花，種子繁殖

在沐浴性產品開發方面以(1)大風草+薄荷+魚腥草(2)大風草+黃荊+薄荷(3)大風草+欒櫨+香茅(4)大風草+欒櫨+肉桂葉等四種組方加以調製成經95°C以上之開水沖泡即釋出其成分之沐浴包並經九分制法品評結果以大風草+黃荊+薄荷之組方得分最佳，次為欒櫨+大風草+肉桂葉，在調製過程中烘乾

溫度之控制對其芳香味之保存最為重要，初期最好以日曬至半乾其後再以40°C~50°C溫度烘乾最為理想。

另亦可先將植物體之汁液榨取後與餘渣以低溫乾燥法去除水分，再經粉碎包裝製成即溶性沐浴包，不過這種方法其製造成本較高。

