積雪草 長壽秘訣

□陳威健
自然療法科醫生
脊骨神經科醫生

傳說草本巨著「本草綱目」作者李時珍，享年256歲，據聞他的長壽秘訣在於長期服用積雪草（Asiatic Pennywort），所以積雪草又被稱為「長壽草」。長久以來，積雪草多用於提神補腦，寧神定驚，增強記憶，消炎去腫，療傷去疤，淨化血液，強化血管，激活免疫系統，治理腸胃潰瘍等功能。

加強傷口癒合能力

臨牀藥理研究發現，積雪草中的三松烯油複合物（Triterpenes）因會激活身體製造膠原蛋白（Collagen），故有很強的癒合傷口能力，若與維他命C一同服用效果更好；而其中的亞細亞酸（Asiaticoside）更有以下功能：

1.加快膠原蛋白形成而激發毛髮、指甲健康成長。

2.保持及加速結締組織（Connective tissue）內的血管生長。

3.增加軟骨組織（Cartilage）中的明膠酸（Hyaluronic Acid）和軟骨素硫化物（Chondrotin Sulfate）的形成，有助修補軟骨。

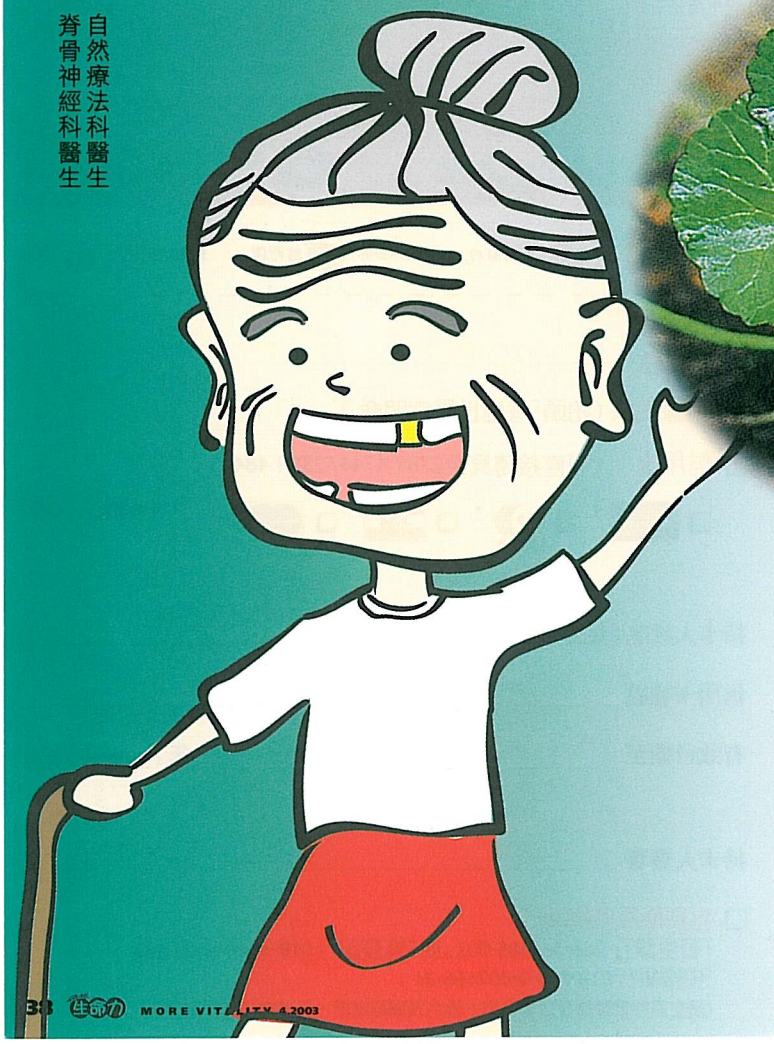
4.增加皮膚真皮層（Dermis）組織的柔韌力（Tensile Strength）。

5.加強皮膚製造黏蛋白（Mucin）和促進表皮膚（Epidermis）組織的角質化（Keratinization）有助保護深層皮膚組織。

由此可見，積雪草具多層面功能，能促進皮膚細胞組織的癒合過程，尤其人體內第一及第三類膠原蛋白組織（Collagen Type I & III）。事實上，加強結締組織結構，令它健康成長，正是積雪草的主要醫療效用。

改善橙皮脂肪紋

有蜂窩組織（Cellulite）之稱的皮下橙皮脂肪紋，多見於身形過重或更年期中年女士的臀部、大腿、下腹部、頸後及手臂上部位等，外觀上給女士們造成不少困擾。經多人實驗證明，能顯效防治女士橙皮脂肪紋的天



然草本，首選應為積雪草。

1975年《法國醫學憲報》（Gez Med Fr, 1975）報道，研究員布介安（D.Bourgui Gnon）發現65位經多種療法仍未能改善橙皮紋的婦女，服用積雪草提取物3個月後，60%以上的患者徵狀顯著紓緩，20%的患者情況滿意。

1978年《醫學探索》期刊（Quest Med 1978）亦披露，80位橙皮紋患者服用積雪草後，80%患者的情況明顯改善。2000年《草本醫療》（Phytomedicine, 2000）更披露積雪草因能在多方面改善皮膚，效果理想超越，故此也吸引跨國大藥廠——羅德藥廠（Drug Company Roche）投下資金研製開發及推廣多種積雪草製劑，製成美容瘦身、減少產婦紋（Stretch Marks）、收緊年長者皮膚和加快傷口癒合等產品。

減少疤痕形成

臨牀上積雪草也可用於治理因燙傷、電流灼傷、氣體爆炸所引致的第2度及第3度燒傷情況（2° & 3° Burns），尤其在意外後，即時作外敷及或肌肉注射積雪草製劑，效果甚為理想。積雪草的療效在於可防止或減少因感染而導致皮膚收縮及腫脹，並能有效抑制疤痕形成，更加快傷口組織癒合，減低組織纖維化（Fibrosis）。

手術或創傷後，傷口的結疤情況每每是整形外科手術一大難題，尤其是由於膠原性疤痕組織過度生長，會形成外觀上難看的瘢痕瘤（Keloids）和瘢痕疤（Cicatrix）。臨牀上發現，積雪草會減少因分娩時作下陰切開手術（Epistomy）、耳鼻口手術、外科後傷口、創傷性傷口、或普通分娩後傷口的結痕情況。一般疤痕瘤和肥大性疤痕（Hypestrophic scars）的形成，都是由於傷口在痊癒期間停留在後期的發炎階段（Late Inflammatory Phase）過久，而造成局部組織中膠原蛋白過度產生，形成隆起的硬結疤痕。積雪草能縮短疤痕形成時的發炎期（Inflammatory Phase），而同時又幫助加強最後的痊癒期（Healing Phase），故此，能預防和減少疤痕出現，及顯效改善現有的疤痕情況。

1966年法國婦產科醫生早已發現，積雪草會有效改善分娩期下陰切開手術後傷口癒合情況。

1979年《整形外科手術年鑑》（Ann Plast Surg, 1979）報道139位有疤痕瘤或肥大性疤痕的患者，服用積雪草2至18個月後，80%的患者即116人的徵狀或發炎期明顯減退或消除。

2000年《麻醉整形外科》期刊（Aesth Plast Surg, 2000）披露，近年整形外科醫生已開始慣常採用積雪草製劑，文章指出積雪草確能增加膠原蛋白，減少炎症，使疤痕組織加速痊癒，令結疤情況大幅下降。

紓緩靜脈曲張

暢通的血液循環對健康的重要性相信不言而喻，而微循環（Micro Circulation）系統內成千上萬微絲血管是否流通暢順，對各種器官組織的運作更具關鍵性。當循環系統出現問題時，最普遍的徵狀會是手指、腳踝部位出現水腫（Edema）情況。多項研究指出，積雪草能顯效紓緩慢性靜脈曲張（Varicose Vein）及下肢水腫的不適症狀。

2001年10月號《國際血管學期刊》（International Journal of Angiology,Oct, 2001）報道，英國倫敦瑪麗醫院（St. Mary Hospital, London）的伊雲血管實驗室（Irvine Vascullar Laboratory），研究經激光回音流量（Laser Doppler Flowmetry）、皮下氧氣量（Transcutaneous Oxygen）、皮下二氧化碳量（Transcutaneous CO2）、微絲血管過濾率（Capilcary Filtration Rate）及動靜脈反應（Venoarteriolar Response）等測試，發現40位靜脈曲張患者服用積雪草後，下肢水腫、血流量等情況大為改善，故此研究亦指出積雪草會有助紓解「經濟客位機艙症候群」或「深層靜脈血栓症」（Deep Vein Thrombosis）。「經濟客位機艙症候群」或「深層靜脈血栓症」大多因乘搭超過3個小時以上長途飛機而患上。

此外，積雪草會增加依附在血管內壁上的「斑塊」（Plaque）中膠原蛋白含量，使斑塊黏連管壁會更穩固，從而減少斑塊脫落而造成血栓塞（Embolism），引發中風及心臟病發等問題。

寧神定驚穩定情緒

長期處於壓力下容易導致的情緒失調情況，會出現焦慮（Anxiety）、驚恐症（Panic Attacks）等問題，這多會是身體過度吃驚反應（Overactive Startle Response）。研究相信積雪草的三松稀油，會與中樞神經系統的受體連結，從而減少吃驚反應。2000年《臨牀心理藥劑學期刊》（Journal of Clinical Psycho Pharmacology,2000）報道加拿大臨牀研究，指出40位健康人士服用高量積雪草60分鐘後，他們被驚嚇後的吃驚反應（Startle Response）減少差不多一半，證實積雪草確有寧神定驚效能。

綜合以上多項嚴謹的臨牀研究，積雪草確為防治瘢痕傷疤、靜脈曲張、橙皮脂肪紋等問題的良好天然草本。