Text：陳威健
自然療法科醫生　脊骨神經科醫生

# 21世紀草本巨星
# 紅景天

進入21世紀高科技時代，人類似乎並未因科技進步而較以前生活得更休閒。相反，我們會感到現今社會生活步伐更緊迫，來自各方的壓力有增無減；加上經濟轉型，凡事講求成本效益、資源增值，香港人每日在心理及生理上大多會感到疲倦非常。

生長在海拔4,000至6,000米高、嚴寒、低氧、乾旱高原環境中的草本紅景天(Rhodiola)，是21世紀生活壓力的大剋星；2003年2月3日美國「新聞周刊」(Newsweek Feb 3, 2003)亦曾報道紅景天的抗壓效能，罕貴的紅景天樹根更被稱譽為「金樹根」(Golden Root)。

## 更易應付壓力

長久以來，東歐、瑞典及亞洲等多國早已採用紅景天來增強體力、耐力、延壽、抗老及防治高山症、抑鬱症、貧血、不育、神經衰弱、疲累、虛脫、性功能衰退、腸胃不適、免疫力下降及神經系統失調等問題。早在60年代初，研究已指出紅景天樹根具有顯著「適應原」(Adaptigen)效應，即某些物質能使機體迅速適應或抵禦外來多方面的強大壓力，把機體、心理、生理受損的程度減至最低，並在正常情況下不會影響身體任何運作。其後更發現，紅景天也有抗氧化和顯著提升身體運作等醫療作用。

近年臨牀藥理研究發現，草本紅景天會有效調理人體心肺系統、中樞神經、內分泌、免疫系統和加強身體抗壓能力等。原理在於紅景天的根莖蘊含豐富的Rosavins等多種植化物，有效調節人體大腦內不同組織中的血清素(Serotonin)、多巴胺(Dopamine)和去甲腎上腺素(Norepiniphrine)等荷爾蒙的含量和活性，故此能影響心臟活動、情緒思維、痛覺、睡眠等多方面。研究相信，紅景天根莖可抑止此類大腦物質被分解，及幫助大腦內神經傳遞物質(Neurotransmitters)輸送更暢順。此外，研究亦發現，紅景天可使供養心肌能量的物質產量提升，及防止因突如其來的壓力，令腎上腺分泌的兒茶酚胺(Catechoamines)大量損耗。

## 腦筋轉動更快

傳統以來，紅景天多被用作補品食用，因

它能改善集中力、記憶力、思維及提升工作效能。2000年歐洲《草本醫療》期刊(Phyto Medicine, 2000)報道56位年齡23至45歲當夜更的男女醫生，服用草本紅景天後，量度他們當夜更前後的「疲累指數」(Fatique Index)，即包括聯想思維、短暫記憶、計算能力、集中力、視覺及聽覺反應時間等表現，發現服用紅景天後，腦部活動表現明顯增強，疲累程度亦顯著減少。

同年《草本醫療》期刊(Phyto Medicine, 2000)亦披露60位醫學生在終期試20天前開始服用草本紅景天後，發現醫學生在考試期間整體感覺、生理狀態、心理表現、睡眠情況、組織能力、及終期試成績(3.47)等較未服用者(3.2)有明顯改善。

2000年蘇聯《臨牀實驗藥劑學》期刊(Eksp Klin Farmakol,2000)報道，60位在蘇聯中學讀書的外來學生於服用草本紅景天後，亦發現體能表現、活動協調情況及動力敏感度等明顯增強，而心理上的疲累情況、焦慮感覺卻見下降。

## 想受孕更容易

1970年蘇聯《內分泌及婦科科學會議會訊》(Proc. Of Scientific Conference On Endocrinology And Gynecology,1970)指出，40位經常沒有經期(Amenorrhea)的婦女於服用紅景天後4至8個星期後，25位的經期回復正常；同時亦發現這些婦女的子宮內空間的長度由治療前的5.5厘米增至正常長度的7.0厘米；另外有11位因而懷孕。婦產科醫生亦報告，服用促孕丸藥物無效的婦女，於進食紅景天數月後又順利成孕。近年初步研究顯示，紅景天具有連結雌激素的特性。

1987年蘇聯臨牀研究發現，35位罹患不舉或早洩的男性，於服用紅景天3個月後，26位的情況有顯著改善，前列腺分泌恢復正常及小便中的腎上腺素17-Ketosteroids含量上升。由此可見，紅景天不僅能幫助調理腎上腺運作，亦會提升甲狀腺功能，因而能幫助調節體重，卻又不會導致甲狀腺亢進。再加上紅景天會活化能燃燒體內脂肪組織的脂肪酶(Lipase)，故此也有燒脂作用。

## 防止心臟因壓力受損

1994年蘇聯《臨牀實驗藥物學》(Eksp Klin Farmokol,1984)報道，紅景天因能減少心肌和腎上腺因外來壓力而產生的兒茶胺水平，平衡腎上腺素與去腎上腺素的分泌，故有助防止因壓力而導致心臟損壞和心率失調。

## 改善神經衰弱和失眠

1970年蘇聯《現代心理藥劑學會訊》(Proceedings Modern Problems In Psychopharmacology,1970)指出，412位患有精神病(Neurosis)和神經衰弱症狀如容易疲倦、睡眠困難、胃口不佳、頭痛、易怒等問題的患者，當服用紅景天2星期至4個月後，經心理測試和工作表現評估，發現徵狀明顯改善。

此外，不少年長者體內壓力荷爾蒙在晚上呈現過高水平，因而引致睡眠不寧甚至失眠。紅景天則有效調節此類過高壓力荷爾蒙，所以能幫助年長者容易入睡及保持晚上酣睡。

綜合以上報道，草本紅景天的抗壓、抗衰老、強體力、護心、強記憶及防治失眠等多方面的潛力不少，極適合生活在21世紀，生活緊張忙碌的人士使用。期待未來有更廣泛深入的研究，發掘更多草本紅景天潛在的醫療效能。