

牛筋草 禾本科 林榮貴·葉正龍

【學名】 *Eleusine indica* (Linn.) Gaertner

【別名】 千斤草《綱目拾遺》，粟仔越、野雞爪、粟牛茄草《閩東本草》，牛頓草、鴨腳草、稷子草、千千踏、千人拔（福建），稷子草（廣西），千斤草（上海），牛頓叢（棕）、蟋蟀草、萬斤草（臺灣）。

【分布】 遍布全世界亞熱帶至溫帶地區。中國大部分地方均有分布。



【產地】 臺灣全境、澎湖、蘭嶼之平野草地、空墟地、農園。

【形態】 一年生草本。株高 15~90cm，鬚根多數。稈叢生，基部膝曲，直立。葉鞘包稈，疏被毛，口部具柔毛。葉片帶狀扁平或捲折，長 8~15cm，寬 3~5mm，全緣，被疣狀柔毛。穗狀花序生稈頂，長 3~5cm，寬 3~5mm，2~5 枚指狀分叉排列，小花穗著生花，穎披針形，第一穎長 1.5~2mm，第二穎長 2~3mm。第一外稃長 3~3.5mm，脊背具狹翼。種子矩圓形，近三角形，長約 1.5mm，具明顯波狀皺紋。花果期 6~10 月。

【採製】 夏、秋採收。採全草，洗淨，鮮用或曬乾使用。

【效用】 全草有清熱，利尿，補虛，化瘀，止血之效。治傷暑感冒，肝病，黃疸肝炎，肝硬化，風熱目痛，高血壓，流鼻血，尿道炎，小便不利，尿黃短赤，尿血，淋病，遺精，便血，小兒急驚，勞傷，流行乙型腦膜炎，流行性腦脊髓炎，風濕性關節炎。

【應用】 1. 治勞傷腕力，面黃肌瘦：

牛頓棕 2 兩鮮品（切細）入烏骨雞蒸熟。（月經來時加九層塔根 5 錢）（葉正龍）

2. 治心律不整、急烈跳動：

牛頓棕 5 兩切細，半酒水燉赤肉 2 兩，吃 2~3 次見效。（跳慢加入人參 2~3 片）
（葉正龍）

3. 治血濁頸部酸硬、筋路硬化：

牛頓棕、仙草乾、苦蕒、菜瓜根各 2 兩，忍冬 5 錢，水煎服，5 日服 1 帖。（葉正龍）

【彙考】《綱目拾遺》：「其莖弱韌，拔之不易斷。最難芟除。故有牛筋之名。」牛食此草柔韌多須用力頓啃，故臺灣民間俗稱牛頓草、牛頓棕。