薄荷

芳香效更多 入得糖果出得藥房

口唐海誼 香港執業藥劑師

提起薄荷（Peppermint），相信讀者均有深刻的印象，甚至有過親嘗薄荷葉的經驗。在不少日常產品中均找到它的踪影，薄荷味香口膠、糖果、通鼻塞藥品，甚至廁所內的清新劑，都含薄荷獨有的香味。

紓緩鼻塞止乾咳

為什麼薄荷的香味這麼濃烈卻短暫？為何香口膠內的氣一會兒便消失掉？煲中藥時，何以薄荷要在煲藥後期才加入？是由於薄荷的主要成分是薄荷腦，或叫薄荷醇（Menthol），一種揮發油，而揮發油的特點就是氣味濃烈，卻容易揮發，遇則加劇其揮發性，眾多產品就是因其獨特氣味才採用。

薄荷在西藥上有一定的臨牀價值，很多傷風感冒產品均薄荷或薄荷腦，口服或用蒸氣吸入時，可緩解鼻塞情況，在濃製劑中並可抑制許多能引起傷風感冒的病毒繁殖。另外，薄荷乾咳也十分有效，因為它既可紓緩喉嚨平滑肌，又可減少黏液厚度，幫助化痰。

化解胃氣止肚瀉

薄荷在腸胃病中也有幫助，它能放鬆食道括約肌，從而化胃氣效果，正因此關係，患胃食管回流病的人士不宜服用，為薄荷反而會加劇其病情。另外，薄荷對過激性道綜合症（Irritable Bowel Syndrome）也有一功效，它能抑制過度活躍的腸平滑肌，回復肌適當的力量，從而減少肚瀉現象。在數個綜研究中指出，雖然未有充分的臨牀數據支薄荷的全面功能，但卻肯定它能紓解過性腸道綜合症的病徵，有效對抗腸道攣現象。

治頭痛蚊叮蟲咬

薄荷腦也被廣泛使用在外塗劑中，在「蚊叮蟲咬，皮膚腫」的塗劑中，十居其九有荷腦成分。由於揮發油對膜具刺激性，所以塗完若忘記洗手而不慎眼，便會引致眼部腫，所以要避免塗黏膜附近。另外外用薄荷腦有頭痛作用，至有研究出，若正使用薄油，其治頭痛的效和1克的「樸熱息痛一樣。

總括來說，薄荷是一種十分全的產品，在正常用法下，基本上是沒毒性的。美國國家食物及藥物管理局將其定性安全的健康補助食品，只要慎防小孩誤服便很安全