

美聲雙重奏 胖大海·羅漢果

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

大家都希望擁有悅耳的聲音，如果聲音沙啞了，怎麼辦？提起聲音沙啞，國人常會想起保護喉嚨的胖大海、羅漢果，它們真有那麼神奇嗎？

胖大海

胖大海 = 膨大海 = 澎大海 = 彭大海，這些名字講的都是同一種中藥。胖大海因遇水膨大成海綿狀而得名，為梧桐科植物胖大海 *Sterculia scaphigera* WALL 的成熟種子，橢圓形，狀如橄欖，深黑褐色，表面有皺紋。以個大、體重、堅硬、外皮與表面皺紋細、棕色、不破裂者為佳。主產於泰國、馬來西亞、越南、印度等國。

胖大海甘寒質輕，能清宣肺氣，化痰利咽開音。常單味泡服，亦可配桔梗、甘草等同用。治風熱外襲、肺熱鬱閉所致乾咳無痰、咽喉燥痛、聲音嘶啞者，可單味泡服，或配薄荷、蟬蛻等同用。若肺熱較重，咽痛甚者，可配金銀花、玄參等同用。若肺熱傷津而致咳嗽、大便乾結，常配桑白皮、地骨皮等同用。也可用於治療燥熱便秘、頭痛目赤，能潤腸通便，清泄火熱，或配清熱瀉下藥以增強藥效。



胖大海狀如深褐色橄欖



胖大海對於濃稠黃痰的咳嗽、口渴咽痛、失聲的風熱症候、大便乾燥秘結、小便短而黃、面赤身熱等熱結便秘，效果不錯。可是對於外感風寒所引起的咽痛、音啞、咳嗽，或因聲帶結節、聲帶息肉、聲帶閉合不全、菸酒刺激過度引起的聲音沙啞，沒有效果。特別是脾胃虛寒泄瀉者應慎用，若長期飲用胖大海，將產生大便稀薄、胸悶等副作用。

羅漢果

葫蘆科植物羅漢果 *Mormordica grosvenorii* SWINGLE 的果實，主產於廣西。秋季果熟時採摘，用火烘乾，刷毛，生用。以個大、完整、搖之不響、色黃褐的品質最佳。

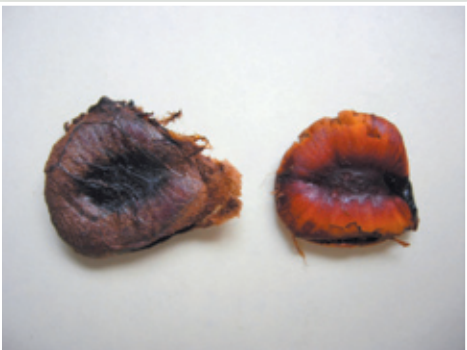


羅漢果外表似毛茸觸感，皮薄質脆易碎

羅漢果味甘性涼，善清肺熱、化痰飲，且可利咽止痛，常用於治咳嗽、氣喘，可單味煎服，或配伍百部、桑白皮同用。也用於生津潤腸通便，治腸燥便秘，可配合火麻仁、桃仁等潤腸藥同用。



剝開羅漢果，質鬆如海綿，有焦糖味



羅漢果種子扁平，中央長形凹陷



胖大海以熱水沖泡後，體積變大數倍



胖大海膨大後撐破種皮，很像海綿狀海藻

不同證型選用不同茶飲

響聲茶：將薄荷、桔梗、連翹、胖大海等中藥，置於適量的滾燙沸水中，蓋上杯蓋，靜置20分鐘，溫熱飲用。可紓解話說太多引起的聲音沙啞、口乾舌燥。

養聲茶：將甘草、金銀花、桔梗、羅漢果以茶袋封好，放入保溫杯加滾水沖泡20-30分鐘後，慢慢溫服。可治咽喉口乾、痛癢、咳嗽、聲啞。

生脈飲：組成為麥門冬、五味子、人參，可治熱傷元氣、氣短倦怠、口渴出汗。人參補氣，所以補肺；麥門冬清氣，所以清肺；五味子斂氣，所以斂肺；一補、一清、一斂，養氣之道備矣。名曰生脈，以脈得氣則充，失氣則弱。

生脈飲加減：喉嚨因過度使用而沙啞，引起肺氣、肺陰雙虛，補肺陰藥材可搭配麥門冬、北沙參、百合同用；補氣虛藥材有西洋參、黃耆，再加上收斂藥材的五味子。如果喉嚨疼痛發炎，必須再用點清熱的藥，如：玄參、知母、胖大海等。藥物選用依照個人體質及症狀而不同。

麥門冬茶：可改善喉痛、便秘。取適量麥門冬、玄參、胖大海、桔梗、菊花、甘草、枸杞，以適量熱水沖泡或煎煮。

長期咽啞必須徹查原因

當然，要早日消除聲音沙啞，除了藥物治療之外，平日應避免攝取刺激辛辣、油煎炒炸的食物；避免飲用咖啡和酒精；禁止抽菸和避免吸入二手菸；說話音量適中、避免尖叫喊叫或長時間大聲說話；少吃甜食（甜食會增加痰液分泌），不要過度勞累和熬夜、以免火氣上升，帶來口乾舌燥。

導致聲音沙啞的原因很多，除了講話過多、感冒、受涼或勞累引起咽喉急性發炎、長期菸酒過度或揮發性氣體刺激導致咽喉慢性發炎以外，聲帶長結節或息肉、咽喉有腫瘤等，也可能如此。還有一些中藥和西藥若長期使用，會使唾液和消化液的分泌減少，口咽部處於乾燥狀態而誘發不同程度的口

乾、咽乾、音啞，比如中藥的肉桂、麻黃、桂枝、附子、細辛、乾薑等；西藥的阿托品、顛茄、鎮咳藥、抗組織胺等均是。

所以，當聲音沙啞超過1-2週，最好找耳鼻喉科醫師檢查與治療，透過中西醫療，重拾新「聲」。

參考資料

- 1.植物雜誌
- 2.中藥學，知音出版社
- 3.中藥大辭典，上海科學技術出版社
- 4.中醫症狀鑑別診斷學，人民衛生出版社
- 5.中醫耳鼻咽喉科學，人民衛生出版社
- 6.中藥鑑別大全，中華人民共和國湖南科學技術出版社