端午節香包 味道過濃要注意

文 / 尹丹桂
汐止國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

「未食五月節粽，破裘不甘放。」黃曆五月五日之前，天氣常忽冷忽熱，故大衣毛衣還不能收起來。過了端午以後，台灣梅雨期也差不多進入尾聲，邁向炎炎夏季，冬衣才可以收起來。黃曆五月五日稱「端午」，「端」字有「初始」的意思。黃曆五月五日一到，陽盛陰消天氣炎熱，蚊蠅蟲蛇蠍等等百毒齊出大肆活動，傳染病容易滋生，所以古人稱五月為「惡月」或「百毒月」，民謠傳唱提醒老百姓：「端午節，天氣熱，五毒醒，不安寧。」

古代人們將蛇、蠍、蜈蚣、蟾蜍、蜘蛛等五蟲稱為五毒。端午節一到，天氣炎熱起來，五毒害蟲齊動，因此自古就有記載人民為了驅蟲驅毒，都會在身上佩帶一個裝有香料的小袋子，就是所謂的「香囊」。香囊內裝入艾草、薄荷、紫蘇、佩蘭、蒼朮、冰片、樟腦、陳皮、香薷、石菖蒲、藿香、雄黃和檀香粉等各種中藥材的組合，具有防蚊驅蟲、醒脾化濕及芳香辟穢的功效。若配合裁成像老虎造型的香包袋子，讓小孩子佩掛在身上，除了防蚊蟲，還有驅邪驅魔之意。演變到現在，香包已不單純是端午節的應景物品，更成為了裝飾品。

可是現在店裡或網路上販售的香包，香味很多元化甚至可以挑選或客製，因為裡頭包的是浸泡過人造香精/香水的乾花，而不是以上提到的那些傳統的天然中藥香料，濃濃的花香或果香香味不止變得更討喜，香氣持久度也遠比天然藥材長。使用合成香精製成的香包通常遠遠就能聞到香味，如果在密閉空間裡，久久不散，長時間聞還會產生神經學症狀如頭暈噁心、心悸等不適，若長期接觸太多劣質香精產品會危害人體健康。

合成香精到底是什麼東西呢？一般工商業使用的合成香精分成三大種類，其中最為常見的是pthalate esters（俗稱塑化劑，簡稱 PAEs），廣泛應用在塑膠製品，化妝品沐浴乳等日常生活用品中，不易分解，除了造成環境污染外，部分PAEs 更具有干擾內分泌系統之環境荷爾蒙效應，對動物與人類生殖系統免疫系統及神經系統均有毒性，其致病機制已被明確證實，國內外研究中許多學者指出一般民眾所日常生活所接觸到的濃度，亦可能對人體產生潛在健康效應，包括生長發展遲緩及生殖毒性（青春期性早熟、不孕等），還有致癌性等。

雖然對這類合成香精的製造及含量比例等有法定規範，但地下工廠或是所謂商業秘密包裝下的品牌香水特殊調製等防不勝防的一些管道下，還是很容易接觸到，所以如果發現香包的味道過於濃烈，多聞幾下會造成以上提到的一些不適的症狀時，請敬而遠之！因為裡頭可能有使用過多或劣質的合成香精，不只失去香包本質的意義，還會造成身體負擔。由於香包裡的香料成份多為不確定或沒有標示，就算是天然的中藥材也有其藥效，像孕婦、嬰兒及敏感體質、體弱多病的人群不宜使用。

Reference
兒童學習百科第十二冊 P50 RJ047 9257 v.12
Patel S. Fragrance compounds: The wolves in sheep's clothings. Med Hypotheses. 2017 May;102:106-111. doi: 10.1016/j.mehy.2017.03.025. Epub 2017 Mar 22. Review. PubMed PMID: 28478814.
黃柏菁，陳重羽，郭保麟，李俊璋：鄰苯二甲酸酯國人暴露及其健康效應 台灣醫學 2010 年 14 卷 2 期
李俊璋，郭保麟，黃柏菁：環境荷爾蒙對人 體與動物之暴露評估及健康效應-子計畫一： 懷孕婦女及新生兒體內 Phthalates 之背景暴露 與健康風險評估 (III)，國科會計畫 (NSC 95-2621-Z-006-005-)，民國九十六年七月。