

香薰養生的中醫觀點

張素勤中醫師

湖北中醫藥大學醫學博士

中醫學術促進會主席

國際中醫暨綜合自然療法學會主席

1. 香薰經絡養生的概念和歷史

香薰是利用精油本身的特性，配合不同的方法，例如薰蒸、浸浴、按摩等，以達致調整身、心、靈。

當香薰療法配合中醫的陰陽五行、經絡概念，可以令精油的運用更深入，透過大自然界陰陽五行的定律及經絡養生法則，達到平衡、協調體質，促進自我保健之目的。

中國運用「香」的歷史源遠流長，很久以前便懂得取材自植物有香味的部位，或應用香草萃取物製成香膏，及線香、環香，用以焚香之用。

早在五千年前，中國人對大自然中芳香花卉所發出來的「香氣」，產生美好、愉悅、乾淨的感覺，更認為「香氣」是一種享受。但由於香料萃取不易，故此「香」的應用，多流行於皇親貴族之間，並代表着道德的自律和性格的調養，「香」與琴、棋、書、畫、詩、酒、並列文人七藝之一。

此外，古代還將玫瑰、蘭花、桂花、茉莉等用於衣物、身體塗抹、洗浴、薰蒸，作為個人體香的改善及社交禮儀。更將香味植物當作各種行氣避穢的藥材，用於醫藥與防疫。像是每年端午的時候，家家戶戶懸掛艾草、香茅草，透過這些帶有揮發性香味的藥草，驅除夏季經常出沒的蚊蟲、昆蟲、蛇、蜥蜴，以及預防夏季傳染病。在入夏這個時節，民間還有以茅草泡澡來鎮驚或化解各種問題，此外，人們還會飲用各種香草熬煮的草藥湯和藥酒，以此發散體內積存的毒素。

2. 香薰經絡養生的運用原理

香薰療法是利用植物提煉的精油本身的特性，藉由擴香、聞香、按摩、薰蒸等方法，以療癒身、心、靈的問題。因為植物與人類有許多共同點；兩者都是以化學物質組成的有機體，細胞內皆含有小胞器 (organelles), 同時 DNA 的組成單位皆相同。人類與植物之所以相關，乃因為所有的生物皆來自共同的單一細胞。

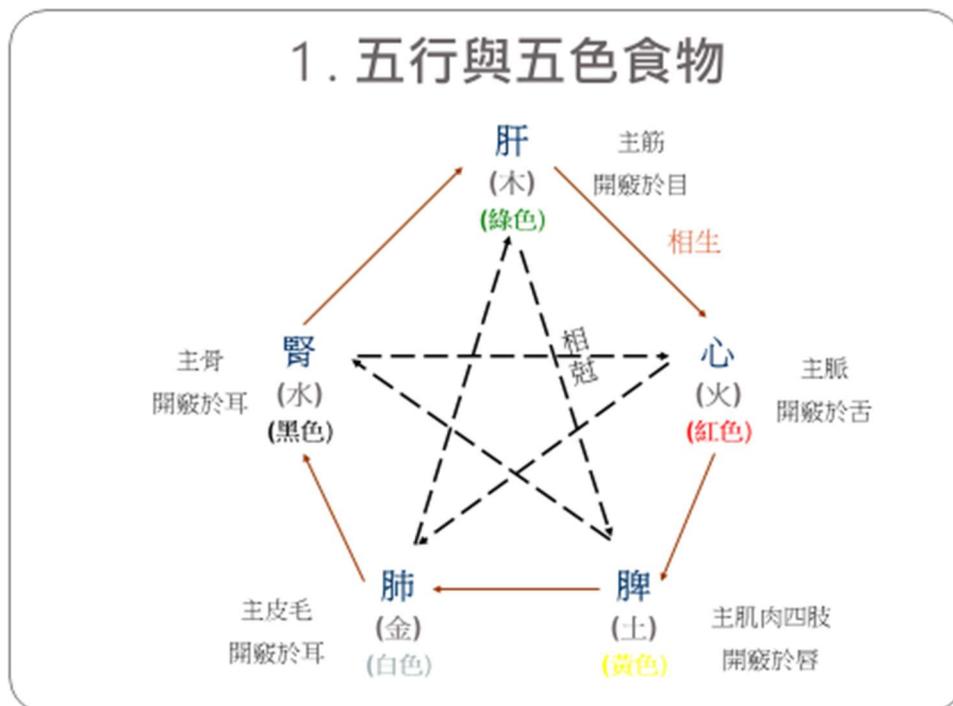
此外精油中也含有較多的必需胺基酸，所以較易為人體吸收，其植物油脂更含有獨特的成份，除了自古做為香料外，亦為驅蟲、殺菌劑，振奮、調整心情，在治療上廣泛使用。植物與人類之間的相似性，可以解釋為何能藉着植物的芬香微生物作為人體有效的抗菌屏

障，以及作為細胞修護、抗氧化，調整身、心、靈的物質。

香薰經絡養生精油跟一般香薰精油的作用比較，是經絡芳療更加注重中醫理論的體質，並搭配不同陰、陽屬性及歸經精油，以能更有效地促進療效。

故此，要先理解個人的體質狀況，究竟是要補陽、抑或是滋陰，並要理解精油的五行屬性及歸經，而作出選用的基準，以使人體與香薰精油之間，共同發揮更佳的協同作用。

3. 五行體質與香薰經絡養生



3.1 木型體質：肝在五行體質中屬「木」，「木型」體質與自律神經最有關係。木型人最容易受情緒左右，只要壓力大，就會出現焦躁、性急、鬱悶、甚至發怒，不但會產生人際關係的障礙，有時還會因為壓抑情緒，阻礙肝經的循行，或會引起睡眠欠佳，工作及學習效率變差。

香薰經絡養生重點是促進肝的氣血運作。建議使用帶有酸味的柑橘類或菊科精油來調養，例如薰衣草，佛手柑，洋甘菊，甜橙，西柚等。

3.2 火型體質：心在五行體質中屬「火」，「火型」體質有敏感纖細的心理狀態，最容易表現在身體上。只要有掛心的事就會睡不好，或者在人前講話時，會因為激動而滿面通紅，甚至不斷冒汗，這些都是「心」發生問題的訊號。所以，在考試或比賽、重要會議前，如果想讓心情冷靜下來，就要進行能鎮靜「心」的調養方法。香薰經絡養生重點是暢通血脈，養心鎮靜。建議使用能穩定情緒，放慢呼吸的精油類別，例如橙花，依蘭依蘭，茉莉，薰衣草，玫瑰，迷迭香等。

3.3 土型體質：脾在五行體質中屬「土」，「土型」體質的人大多數是性格倔強、個性溫和，擁有包容力，喜歡照顧他人，深受別人的依賴和信任。土型的人擁有深思熟慮與腳踏實地的一面，但也有為小事煩惱的傾向，一旦承受壓力，腸胃會率先反應，不是胃痛就是腹瀉或便秘。

香薰經絡養生重點是維持脾胃功能，助循環代謝。建議選用促進淋巴代謝的精油，將體內多餘水份排出；及利水、滲濕類的精油來幫助體內水份代謝，消除身體沉重，腹部脹滿感。例如杜松果，廣藿香，檸檬，馬可蘭，西柚等

3.4 金型體質：肺在五行體質中屬「金」，「金型」體質的人對任何事都較容易產生悲觀的情緒，常會反映於頭髮和皮膚等處。肺氣足，身體狀況佳時，皮膚和各毛髮都會很有光澤、有彈性，皮膚紋理也會很細緻。但如果肺的狀況失衡，皮膚就會變乾燥，毛髮也會容易脫落或乾枯，甚至出現異位性皮膚炎及脂漏性皮膚炎等問題。

香薰經絡養生重點是改善呼吸系統與皮膚狀況。建議選用能舒緩焦慮和預防呼吸道及皮膚過敏精油，例如絲柏木，尤加利，薄荷，洋甘菊等。

3.5 水型體質：腎在五行體質中屬「水」，「水型」體質的人能夠不惜勞苦，儲存〔能量、水份〕滋潤身體，一旦腎臟衰弱，就代表水份代謝的功能變差，體內的水份減少，身體就無法調節體溫，將導致身體發燙或喉嚨乾涸等症狀；當腎的滋潤不足時，也會容易引發浮腫、寒涼、腹瀉等症狀。此外「腎」和老化也有關，如果「腎臟」衰退不論年齡大小，都會出現掉髮或白髮的情形，也會面色黑、乾瘦、長黑斑、蒼老的情況。

香薰經絡養生重點是促進泌尿系統的功能，並防範脊椎骨所產生的毛病。建議使用能溫補腎陽的精油，例如杜松果，薑，玫瑰，肉桂，花梨木，香柏木，天竺葵等。

4. 香薰精油的五行、陰陽屬性、歸經及經絡養生功效的例子

精油名稱	中文名稱	揮發度	五行屬性	陰陽屬性	歸經	心靈效應	皮膚療效	特別療效
Frankincense	乳香	B	水	陰	肝、腎	鎮靜、放鬆、振奮	皺紋、成熟皮膚	支氣管毛病、生殖泌尿管道毛病、消化系統、利尿劑、消炎、滅菌、產後抑鬱
Myrrh	沒藥	B	水	陰	肝、腎	振奮	濕疹、傷口	止痛、消毒、活化免疫系統、香港腳、婦女病、支氣管炎
Rose Otto	玫瑰	B	火	陰	心	抗抑鬱、舒緩	乾、成熟皮膚	催情、消炎、滅菌、止痙攣、經痛、偏頭痛
Sandalwood	檀香木	B	水	陰	心、腎	放鬆	乾、缺水皮膚	催情、消炎、利尿劑、腹瀉

孕婦忌用

沒藥，玫瑰