

養生系列 - 二十四氣節香薰養生

6. 「冬至」節氣的香薰養生應用

林繼良博士 國際中醫暨綜合自然療法學會創會會長

蘇嘉敏 國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

「冬至」節氣特色：冬至在西曆12月22日或者23日之間，太陽到達黃經270度時開始，白天最短、黑夜最長的一天，過了冬至，白天就會一天天變長。我國古代將冬至分為三候：第一候的候應為“蚯蚓結”。蚯蚓對溫度變化十分敏感，在寒冷天氣，它們會鑽到地表以下蟄伏，並蜷縮起身體。第二候的候應叫作“麋角解”。麋，即麋鹿，又叫四不像，比鹿大些，棲息在水邊，屬於陰獸。每一年一到冬至節氣，它頭上的“角支”就會脫落。第三候的候應名為“水泉動”。一到冬至節氣，天氣相當寒冷了，但深井中還是有熱氣冒出來，這是陽氣回升、大地復蘇的徵兆。初萌的陽氣暖和得可以化解冰凍的寒泉，山中泉水開始流動了。

由於冬至的氣候寒冷，需要強化體質；亦要滋養肌膚，避免乾燥；及調養情志。

（一）增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

人體後背橫膈以下為陽中之陰，橫膈以上為陽中之陽，而至陽穴則是由陽中之陰到達陽中之陽的地方，也就是陰陽相交的地方。因此在「冬至」節氣按摩位於後背的至陽穴，有補陽氣的功效。運用肉桂精油可調節免疫、抗腫瘤、抗血小板聚集、消炎等，可改善虛寒體質、促進血液迴圈、改善關節疼痛、舒緩肌肉痙攣及風濕病等功效。

建議香薰配方及使用方法：

背部按摩：肉桂4滴+尤嘉利 2滴+薰衣草 4滴+芝麻油10ml+椰子油 10ml按摩背部

(二) 皮膚保養的中醫觀點及香薰護理

「冬至」節氣氣候乾燥，這個情況下皮膚容易乾燥脫皮，而中醫認為冬季是屬於肺火比較大的階段，在這個情況下皮膚是容易乾燥的，因為肺主皮毛，很多肺火的狀態很可能通過皮膚表現出來。

常見嘴唇及嘴角皮膚乾燥，在這種情況下細菌容易乘虛而入，引起感染發炎和口角糜爛。德國洋甘菊具有抗痛、抗水腫、抗潰瘍等。適用於感染性傷口、蕁麻疹、季節變化濕疹、頭痛、經痛等。

建議香薰配方及使用方法：

塗抹：德國洋甘菊3滴+薰衣草1滴+橘子1滴+甜杏仁油20ml塗抹嘴唇及嘴角

(三) 舒緩情緒的中醫觀點及香薰護理

「冬至」時節以順養初生的陽氣，保持良好的修養，做到豁達寬宏、謙讓和善、生活知足、精神暢達為目的。「冬至」是我國農曆中一個非常重要的節氣，也是中華民族傳統節日，至今仍有不少地方有過冬至節的習俗。中國傳統有“冬至大如年”“過了冬至大一歲之說”所以在冬至節氣那天的晚飯如除夕的年夜飯一樣隆重。全家人整整齊齊團團圓圓高高興興吃飯。在這個濃郁醇厚的節日裡，和朋友們一起相聚，與家人一起團圓。橘具有安撫交感神經、鎮靜放鬆、抗菌等可提振精神、消除疲勞、憂慮和沮喪的提振劑。體現一張張滿溢幸福的笑臉，這種溫馨的氛圍，這些暖融融的情義，足夠把逼人的寒氣驅散。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：甜橙5滴+苦橙葉2滴+天竺葵3滴注入適量的水配合擴香器使用

「冬至」氣節護理重點：適當保暖及要根據天氣情況及時增添衣服，睡覺時多加被褥。早睡晚起，日出而作，保證充足的睡眠，不可大汗淋漓；適當使用護膚品，潤澤肌膚；保持精神暢達樂觀，不為瑣事勞神，不要強求名利、患得患失。