

養生系列 - 二十四氣節香薰養生

7. 「小寒」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

「小寒」節氣特色：小寒是二十四節氣倒數第二個節氣，陽曆的1月5日、6日或7日，當太陽到達黃經285度時，開始小寒節氣。從字面上理解，大寒冷於小寒，但在氣象記錄中，小寒卻比大寒冷，可以說是全年二十四節氣中最冷的節氣。古人將“小寒”分為三候以禽類的棲息變化來反映小寒節氣的氣候變化。第一候“雁北鄉”候鳥中大雁是順應陽氣而遷移，此時陽氣已動，所以大雁由南開始向北遷移。第二候“鵲始巢”喜鵲鳥喜陽，到此小寒節氣時，它感覺到陽氣萌動，開始銜樹枝和草等搭巢，還本能地把巢門朝向南以取得陽光防寒。第三候“雉始鳴”雉既是野雞，“鳴”意為鳴叫，雌雄野雞感覺到陽光的滋長，因二雉雙雙“同鳴”，所以被選為候應。在我國北方地區小寒節氣要比大寒節氣的時候更冷，小寒是我國北方地區一年中最寒冷的時段，小寒過後大寒氣溫稍升高。

由於小寒的氣溫極冷，陽氣不足，陰邪容易入侵人體，亦易引發神疲的情況，故應著重保溫，提升人體陽氣，舒展身心為宜。

（一）增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

中醫認為寒為陰邪寒盛,易傷人體陽氣，寒主收引凝滯。人體內的血液，得溫則易於流動，得寒就容易停滯，所謂“血得熱則行，得寒則凝”。最寒冷的節氣也是陰邪最盛的時期“風寒腳下生”人體容易出現氣血瘀滯、寒性肌肉酸痛、神經末梢迴圈不良、從而導致各種手腳冰涼及各種不適。建議每天用熱水泡手腳，防禦寒冷氣候對人體的侵襲。可以疏通經絡，解表散寒、舒緩手腳冰涼、擴張毛細血管、促進腦部供血。

黑胡椒使粘液流動、鎮痛、消炎、抗氧化、強化機能等；可促進血液迴圈，有助於抗寒暖身，按摩改善肌肉酸痛和肌肉僵硬、風濕性疾病、感冒、機能衰弱等。

建議香薰配方及使用方法：

泡腳：黑胡椒3滴+薰衣草2滴+薑2滴注入適量的暖水中

泡手：黑胡椒2滴+檀香1滴+玫瑰1滴注入適量的暖水中

(二) 舒緩情緒的中醫觀點及香薰護理

春夏為陽，氣候溫熱，秋冬為陰，氣候寒冷。冬天的3個月，是陽氣收藏的時期。如果冬天過度消耗陽氣，體內陽氣存儲不足，則次年容易發生四肢無力，頭暈欲厥之類現象。所以小寒節氣要靜神少慮，保持精神暢達樂觀，不為鎖事勞神；避免長期“超負荷工作”，防止過度勞累，積勞成疾。

苦橙葉以提高睡眠品質而聞名；苦橙葉平衡神經、抗痙攣、抗氧氣等，可平衡自主神經失調、緩解睡眠困擾、舒緩呼吸道感染等。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：苦橙葉2滴+檀香1滴+天竺葵1滴注入適量的水配合擴香器使用

「小寒」氣節護理重點：“早臥晚起，以待日光，祛寒就溫，勿泄皮膚”以及“不可早出，以犯霜威”。冬季自然界陰盛陽衰，萬物閉藏，冰凍蟲伏，一派陰盛寒冷之象。此時人體陽氣亦潛藏於內，故務必注意保養陽氣，早睡晚起，穿著御寒衣衫，不使皮膚開泄而汗出，避免寒冷陰邪傷人之陽。民諺曰：“冬天動一動，少鬧一場病；冬來懶一懶，多喝藥一碗。”故在這寒冷的冬季，除適當保暖身體之外，亦要保持心境開朗，避免過度疲勞；及可進行適當鍛煉，宜多進行戶外的運動，早晨太陽出來後的慢跑、跳繩、踢毬等有氧運動有助於增加身體熱量，以防止外邪入侵和心腦血管疾病的發生等。