

## 養生系列 - 二十四氣節香薰養生

二十四氣節香薰養生簡介：

### 養生系列 - 香薰養生

我們的祖先在以往的生活實踐中，逐步認識到季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，並且給每等份取了個專有名稱，這就是二十四節氣。

從節氣的含意，二十四節氣又可分為四個類別：

1. 表示寒來暑往變化 (共有八個氣節)	立春、春分；立夏、夏至；立秋、秋分；立冬、冬至
2. 象徵氣溫變化 (共有五個氣節)	小暑、大暑、處暑、小寒、大寒
3. 反映降水量 (共有七個氣節)	雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪
4. 反應物候現象或農事活動 (共有四個氣節)	驚蟄、清明、小滿、芒種

從科學上的角度來看，二十四節氣也是根據陽歷劃分，即根據太陽在黃道上的位置，把一年劃分為 24 個彼此相等的段落。也就是把黃道分成 24 個等份，每等份各佔黃經 15°。由於太陽通過每等份所需的時間幾乎相等，故此，二十四節氣的西曆日期每年大致相同。

為配合中醫的「治未病」養生概念，本學會向各委員/會員逐一介紹二十四氣的氣候特色、並根據每個氣節對身體和情志的影響，而建議使用香薰精油進行保健。