

## 養生系列 - 二十四氣節香薰養生

### 8. 「大寒」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

「大寒」節氣特色：大寒的時間是每年西曆的1月20日-21日,是二十四節氣中的最後一個節氣,此時太陽正好到達300度。大寒一過,新一年的節氣就又輪回來了,正所謂冬去春來。第一候的說法是“大寒之日,“雞始乳”。自然界的動物可以感知到外界溫度的變化,從冬至開始陰陽逐漸發生變化,雞開始感受到外界陽氣逐漸上升,所以開始繁育後代孵小雞。第二候是“征鳥厲疾”各種善於飛翔的鳥類,會開始加快捕食的頻率,盤旋於空中到處尋找食物,因為這個時節天氣溫度較低,需要更多的食物來彌補身體因寒冷所消耗的能量。第三候的候應是“水澤腹堅”,因為天氣非常寒冷,所以導致江河裡的湖水都凍的非常厚實,所以說是水澤腹堅,北方的冬天在大寒的節氣裡,河流裡面都是厚厚的冰層,不僅人可以在上面行走玩耍,車輛也可以在上面通行。大寒氣節極為寒冷,要保暖身體,注意休息,增加身體抵抗力,並培養良好情緒,避免多愁善感。

#### (一) 增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

中醫認為,寒為冬季主氣,“大寒”作為我國大部分地區氣溫最底的時期,人體易受寒邪侵襲。又有“十病九寒”“百病寒為先”之說,可見寒邪對人體的影響之大,故要增強身體的抵抗力避免病毒入侵。黑胡椒精油是一種強效的抗菌精油,可以幫助提高免疫力、去濕暖身、減輕疼痛、降低膽固醇、解毒、促進迴圈。

建議香薰配方及使用方法：

全身按摩：黑胡椒4滴+薰衣草 2滴+甜橙4滴+甜杏仁油30ml

#### (二) 舒緩情緒的中醫觀點及香薰護理

中醫七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚是機體的精神狀態；過度的情緒反應容易引致內傷，故應適度控制和培養良好的情緒。

例如，於小寒-大寒節氣期間，新冠病毒引發香港第五波疫情，疫情嚴峻且年關在即；每天新聞報導疫情情況、經濟、民生...讓人惶恐不安，這一陣苦澀的痛皆令人難以啟齒。這種情況超過了人體本身的正常心理範圍，會使人體氣機紊亂，臟腑陰陽氣血失調，而導致致病的發生，是造成內傷病的主要因素。

利用正能量的思維方式能夠發揮極大的自癒能力。香港人要以 [ 獅子山下 ] 精神面對種種困難《人生中有歡喜，難免亦常有淚，我哋大家，在獅子山下相遇上，總算是歡笑多於唏噓...》，風雨過後一定有美好的天空，天晴之後總會有彩虹。

橙花精油補強（平衡、充電），抗沮喪，心靈疲勞，抗抑鬱等。它的香味能夠帶來難以置信的放鬆效果，有助於消除憤怒和煩躁。幫助促進改善睡眠品質，讓人感覺神清氣爽。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：橙花3滴+甜橙2滴+玫瑰2滴注入適量的水配合擴香器使用

噴霧：以上配方注入10ml水於噴霧瓶作隨身使用

「大寒」氣節護理重點：俗話說，“大寒大寒，防風禦寒”，可見“大寒”時節養生保健的重點是防寒防病。要防風防凍，禦寒保暖。要隨著氣溫的變化隨時增減衣服；天氣寒冷時，出門時要戴上口罩、帽子和圍巾等，以保護身體。人體的陰陽消長代謝還處於相對緩慢的時候，陰精仍需繼續陪護，陽氣不可過早擾動。所以，在大寒期間要做到早睡晚起，勞逸結合，安穩情緒，養精蓄銳，使精氣內聚以潤五臟，從而增強身體的免疫力。