

養生系列 - 二十四氣節香薰養生

5. 「大雪」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

「大雪」節氣特色：大雪節氣在每年西曆12月7日左右，當太陽到達黃經255度時，大雪節氣開始。大雪節氣反映我國北方地區可降大雪。第一候“鶡鴠不鳴”鶡鴠是古籍中說的一種夜鳴求旦的鳥，此時因天氣寒冷，寒號鳥便斂息屏聲，不再鳴叫。第二候“虎始交”到了這個時節，陰氣最盛，正所謂盛極而衰，陽氣也有所萌動，老虎開始有求偶行為。第三候“荔挺出”這種草感到陽氣的萌動，凌寒抽出新芽。大雪天氣更冷，雪由小變大。北方冷空氣頻頻南下，雨(雪)天氣較多，南方地區氣候溫和而少雨雪卻多霧，霧通常出現在夜間無雲或少雲的清晨，間中也會出現霜凍。

大雪氣節因為天氣寒冷，天色暗沉，易引發呼吸系統的毛病、消化不良和焦慮的情緒，故此養生重點在保持身體和暖、健脾胃及調節情志。

(一) 預防呼吸系統毛病和健脾胃的中醫觀點及香薰護理

(i)大雪節氣最常見的就是降溫、下雨和下雪。意味著天氣越來越冷。中醫認為寒邪最容易損傷人體的陽氣，如果寒邪侵犯人體的肌表，也就是侵襲我們的肺胃，使肺胃的功能受到影響，會出現惡寒、怕冷、肢體發冷。“肺主氣司呼吸”意思肺是人體清濁之氣的交換場所，肺有吸清呼濁，進行氣體交換的能力。

檸檬草中含香葉醇能鬆弛支氣管平滑肌，改善肺通氣功能，可治療氣管炎等。檸檬草具有祛風通絡的功能，能祛風濕，通經絡，止痛。還有抗菌、抗黴菌、強力消炎的功效，能抑制和殺滅微生物。

建議香薰配方及使用方法：

口罩墊：檸檬草1滴+薰衣草1滴

(ii)寒邪在體內加上大雪節氣這個環境狀態之下，容易導致體內脾胃功能的影響，出現腹部的脾胃功能症狀，出現腹瀉、腹痛、消化不良、脹脹等表現。廣藿香有助消化、補身、激勵、消炎的功效可解表化濕、理氣和中、消炎殺菌的作用，亦有助分解食物和促使吸收水穀精微的能力，從而促進消化系統的運作。

建議香薰配方及使用方法：

腹部按摩：廣藿香3滴+薑2滴+西柚1滴+杏核油10ml順時針方向按摩腹部

(二)舒緩情緒的中醫觀點及香薰護理

大雪節氣使人容易生氣、焦慮、緊張、抑鬱且不願搭理別人、白天嗜睡、晚了卻失眠等情緒會隨著節氣的改變而產生變化。

冬季抑鬱是因跟季節有關的情緒波動。可能病因：對光線的敏感性降低，生物鐘出現了問題(晝夜節律失調)，5-羥色胺水準降低(大腦中一種影響情緒的化學物質)等。

甜橙精油有安撫、鎮靜、抗驚厥等。其香氣非常香甜，可以調節情緒的作用，對於抑鬱煩悶的心情有改善的效果，可以讓人保持心情愉悅，驅散緊張和壓力的情緒，焦慮症、神經緊張也可以使用甜橙精油。

建議香薰配方及使用方法：

擴香：甜橙3滴+檸檬2滴+橘2滴注入適量的水配合擴香器使用

「大雪」氣節護理重點：大雪節氣冷風很容易從人體頸部將寒氣帶給身體，從而引起身體不同症狀的不適。穿高領衣服、出門戴圍巾很重要。避寒就溫注意保暖。老人、病人應儘量在室內活動，避免有毒物和致病微生物從口腔、皮膚侵入；亦要保健脾胃，進食有營養和容易消化的食物；及儘量保持輕鬆愉快的心情。