

養生系列 - 二十四氣節香薰養生

3. 「立冬」氣節的香薰養生應用

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

「立冬」氣節特色:每年西曆 11 月 7 日或 8 日，為二十四節氣的立冬。冬有「終」或「凍」的意思，古人把立冬分為三候，一候水始冰，二候地始凍，三候雉入大水為蜃，是指我國北方大部分地區氣溫逐漸下降，水已經能結成冰，地開始凍結，江河還未完全封凍時，雉(指野雞一類的大鳥)會飛入大河變成蜃(蛤蜊)。中國除全年無冬的華南沿海和長冬無夏的青藏高原以外，各地的冬季並不都是在立冬日同時開始。立冬是冬季的第一個節氣，也是秋收冬藏的好時間，故冬養生要注重「藏」。

(一) 增加抵抗力的中醫觀點及香薰護理

中醫有“冬不藏精,春必病瘟”意思是冬天如果不好好涵養臟腑的精氣，怡養情志，來年春天就會疾病纏身。尤加利有消炎和抗病毒的功效，用於淨化空氣、對流行性感冒、支氣管炎等不僅有增強機體免疫力的功效，而且還可以有效地阻斷流感的傳播。建議香薰配方及使用方法:

噴霧:尤加利 5 滴+茶樹 5 滴+薰衣草 5 滴注入 100ml 清水的噴霧瓶內，向空間四週噴洒。

(二) 皮膚保養的中醫觀點及香薰護理

立冬氣候乾燥，寒冷空氣侵襲人體，使得皮膚更加乾燥粗糙，甚至發生瘙癢。橙花有抗炎、

安撫神經等功效，可用於老化、缺水及乾燥的肌膚，其滲透力強，易於被皮膚吸收可促進

肌膚新陳代謝，加快肌膚細胞的更新生長，並能加速傷口與疤痕的修復與癒合，幫助修護受

損的肌膚細胞。

建議香薰配方及使用方法:

按摩:橙花 4 滴+茉莉 2 滴+玫瑰 4 滴+甜杏油 10ml+荷荷芭油 10ml 按摩面部或身體

(三)舒緩情緒的中醫觀點及香薰護理

在精神調養上要做到“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”的意思是說，在冬季應避免各

種不良情緒的干擾和刺激，讓心情始終處於淡泊寧靜的狀態，遇事做到含而不露，秘而不

宣，使心神安靜自如，讓自己的內心世界充滿樂觀喜悅的情況。乳香有抗憂鬱、激勵免疫系

統、活血行氣等功效，可幫助淨化心靈，舒緩沮喪、絕望、壓力、鬱悶等負面情緒，更可安

撫躁動的心靈，使人心情平和，並有助冥想。

建議香薰配方及使用方法:

熏香:乳香 2 滴+ 甜橙 2 滴+佛手柑 2 滴 + 適量的水配合擴香器使用

「立冬」氣節護理重點:立冬在古代是二十四節氣中重要的養生節氣!《黃帝內經》“無擾乎陽，早臥晚起，必待陽光”冬季氣候寒冷，草木凋零，是萬物生機潛伏閉藏的季節，此時正是人體養藏的最好時刻，應注意保護陽氣，養精蓄銳，做到早睡晚起，多作日光浴