

## 養生系列 - 二十四氣節香薰養生

### 1. 「寒露」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

寒露氣節特色:天空雁群由北向南遷徙，河道上山雀跳來跳去覓食，到處可見黃色的菊花含蕾待放，地面的露水增加且天氣變涼帶來絲絲寒意。意味著寒露節氣的到來。寒露是二十四節氣之一，是一年中第 17 個節氣，秋季的第 5 個節氣。在每年西曆 10 月 7 日-9 日交節，《月令七十二候集解》說:“九月節，露氣寒冷，將凝結也。”寒露時節，天氣逐漸由涼轉變寒，毛髮脫落、皮膚皺幹和大便秘結等一系列的秋燥症狀出現。

(一) 毛髮脫落的中醫觀點及香薰護理 根據傳統中醫理論，秋季乾燥，燥易傷肺，肺主皮毛，若肺虛，則衛外不固、毛髮不固。迷迭香是一種有效的促進頭髮生長它會刺激毛囊並促進毛髮生長。迷迭香中也含有迷迭香酸，植物多酚，可以說是保護組織免受自由基的傷害。而據中藥記載，薑有行血生髮烏髮之效，“黑潤鬢髮”，適合用於脫髮及頭髮早白。如《孫真人食忌》以本為末，和麻油塗之，治頭髮不生。

建議使用方法:

迷迭香 3 滴+薑 2 滴+甜杏仁 10ml，每天塗於脫髮部位並進行按摩

迷迭香 15 滴+薑 10 滴注入 100ml 噴霧瓶內，每次洗髮後抹乾頭髮直接噴灑頭部 (用前請先搖勻)

(二) 皮膚保養的中醫觀點及香薰護理 隨著寒露時節到來，氣候的因素影響，皮膚變得乾燥、瘙癢等問題更加明顯。燥邪性乾燥，易傷津液。這刻皮膚流失水份需要有滋潤保濕的精油來保養。天竺葵主要功能在於平衡皮膚，天竺葵提取液中的有效成分與天然有機脂具有很強的親和性，加上玫瑰和乳香，任何皮膚狀況都適合。

建議使用方法:

1 面部保養:天竺葵 1 滴+玫瑰 1 滴+乳香 1 滴+荷荷芭油 10ml

2 身體保養:天竺葵 5 滴+檀香 3 滴+甜橙 4 滴+甜杏仁油 30ml

(三) 大便秘結的中醫觀點及香薰護理 大腸主津傳導糟粕時亦吸收水分，如果水分消鑠，津液乾涸，腸道失潤等情況可出現大便秘結。馬鬱蘭精油安撫消化系統的效果相當出色，而且有益於治療胃痙攣、消化不良、便秘及脹氣等症狀。

建議使用方法: 馬鬱蘭 2 滴+杜松果 2 滴+薑 1 滴+甜杏仁油 10ml 順時針按摩腹部。

(四) 舒緩情緒的中醫觀點及香薰護理 寒露時節有一個節日是重陽節，唐代詩人王維創作的詩歌《九月九日憶山東兄弟》。“獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。”由於疫情的原因讓兩地分隔最親最愛最放不下的人無法去關愛、關顧。生活的煎熬就像人間煉獄無法釋懷。這時候一支玫瑰香薰油給你強大力量支持你逆境中得到生存的意義。玫瑰香薰油行氣解鬱、疏肝止痛、最適合肝鬱氣滯的人仕使用。

建議使用方法:

1 吸入:玫瑰 1 滴+天竺葵 1 滴+甜橙 1 滴 加入一杯熱水中，慢慢用鼻子深呼吸。

2 塗抹:玫瑰 2 滴+橙花 1 滴+薰衣草 2 滴 +10ml 甜杏仁油

「寒露」氣節護理重點: 寒露時節要加強鍛煉，增強體質，提高身體的防禦能力，同時適當添衣。注意感冒、咽痛、哮喘等問題，小心防病不可忽視。