

## 養生系列 - 二十四氣節香薰養生

### 2. 「霜降」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

氣節特色：霜降是秋季最後一個節氣，每年西曆10月23—24日交節。霜降節氣特點是早晚天氣較冷、中午則比較熱，晝夜溫差大，秋燥明顯。霜降的霜並不是空中飄下來，而是地面的一種凝結現象，當溫度下降到零度以下，地面的水氣就會凝結在泥土、草木、溪邊和橋上。南方地區就進入了秋收秋種的大忙季節，北方此時的草樹木枯黃落葉了，小昆蟲垂頭不動在其洞穴中冬眠不食了。霜降時節天氣逐漸轉冷，容易令人引發膝關節炎、憂思等情緒的症狀出現。

#### (一) 膝關節炎的中醫觀點及香薰護理

節膝關節受到冷空氣的刺激，使膝關節的關節軟骨代謝能力減弱，免疫能力降低，造成的關節軟骨的損害。膝關節炎是一種常見的病，發病多因為體虛，加上風、寒、濕等外邪侵襲因素所致。主要表現疼痛、腫脹、畸形、運動障礙到四大症狀。廣東三寶之一的薑是我們生活常用的其作用消炎止痛、活血、祛寒、除濕等功能。適用於關節炎、肌肉酸痛、風濕病、消化不良、感冒等。

建議香薰配方及使用方法：

1按摩：薑2滴+乳香1滴+洋甘菊2滴+甜杏仁 10ml

2泡腳/手：薑3滴+薰衣草2滴+柑1滴+適量熱水中

#### (二) 憂思情緒的中醫觀點及香薰護理

霜降時節，花草枯黃，樹葉漸漸飄落，觸景生情，人們就會變得憂思。《靈樞·本神》“愁憂者，氣閉塞而不行”如果調理不當，極易誘發抑鬱症等其他心理疾病。因此，保持良好的心態，因勢利導、宣洩積鬱之情、培養樂觀豁達

之心，是不可缺少的。茉莉精油令人心曠神怡，增強自信心，更能解鬱散結，理氣中，故極適用於憂鬱症、神經緊張、失眠、呼吸急促、心悸、焦慮、緊張、恐慌等狀況。

建議香薰配方及使用方法：

1 吸入：茉莉 2 滴+薰衣草 1 滴+甜橙 1 滴 加入一杯熱水中，慢慢用鼻子深呼吸。

2 塗抹：茉莉 3 滴+佛手柑 1 滴+苦橙葉 2 滴 +10ml 甜杏仁油

霜降護理重點：

霜降時節，天氣逐漸變冷，一片秋高氣爽的景象，此時肺金主事，合理的鍛煉，如太極拳、太極劍、八段錦、球類運動等可使肺的功能得到舒暢。保持心曠神怡，舒緩心情，養心安神。