

9. 「芒種」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

「芒種」節氣特色：「芒」字是指一些有芒的作物，如大麥、小麥。「種」意思有二，一為種子的「種」，二為播種的「種」。古時「芒種」與「忙種」可以互通。《月令·七十二候集解》：“五月節，謂有芒之種穀可稼種矣。”芒種節氣在二十四節氣中排序第九，太陽到達黃經 75°，時間在每年 6 月 5 日、6 日或 7 日。

古代將芒種節氣分為三候：一候螳螂生：螳螂於上一年深秋產卵，到芒種時節，感受到陰氣初生而破殼生出小螳螂。二候鵙始鳴：鵙是指伯勞鳥，是一種小型猛禽。喜陰的伯勞鳥開始在枝頭出現，並且感陰而鳴。三候反舌無聲：反舌是一種能夠學習其它鳥鳴叫的鳥，此時它卻因感應到了陰氣的出現而停止了鳴叫。

芒種時節氣溫顯著升高、雨量充沛、空氣濕度大，適宜晚稻等穀類作物耕種。芒種節氣是種植農作物時機的分界點，由於天氣炎熱，已經進入典型的夏季，農事播種以這一時節為界，過了這一節氣，農作物的成活率就越來越低了。芒種期間，天氣炎熱，降雨量多，高溫潮濕，需要修養身心。

（一）護胃益脾的中醫觀點及香薰護理

芒種時節雨量增多氣溫升高，南方進入梅雨季節，空氣濡濕，這時節人體內的汗液無法通暢發散出來，既熱蒸濕動，濕熱瀰漫空氣，人身之所及、呼吸之所受，均離不開濕熱之氣，因此容易使人感到四肢困倦，萎靡不振。

樟樹精油具有止痛，利關節，行氣血，抗粘膜發炎的功能；適用於肌肉酸痛，關節疼痛，痛風，風濕，慢性支氣管等。

建議香薰配方及使用方法：

全身按摩：樟樹 6 滴+薰衣草 6 滴+薑 4 滴+甜杏仁油 30ml

泡腳：樟樹 3 滴+羅馬洋甘菊 2 滴+綠花白千層 1 滴注入適量溫度的水使用

（二）養心安神的中醫觀點及香薰護理

在中醫五行裡，夏季屬火，其臟為心。心屬火，腎屬水；正常狀態下，心火會下降至腎，以溫養腎陽。而腎水能上升至心，滋養心陰。心火與腎水相互制約，彼此交融，身心就會安穩，這是中醫裡講的“心腎相交”的狀態。芒種時節天氣炎熱，氣血旺於心經，正是心火旺盛的時候。如果“保養不當”，很容

易使心火太過亢盛而失去心腎之間的平衡，從而出現心煩、失眠、心悸、多夢、遺精等，這便是“心腎不交”的現象。心煩、失眠、多夢這樣的症狀長時間存在，就會導致人很焦慮，精神不佳，這個時候就要及時進行調整。

苦橙葉精油含有沉香醇，能夠提高體內的 GABA(γ 氨基丁酸)，GABA 是哺乳動物中樞神經系統的抑制性神經遞質，降低神經元活性，在大腦皮質、海馬、基底節、小腦中起重要作用，缺乏後可產生焦慮、不安、抑鬱、疲倦、緊張、不安等症狀。臨床上應用於癲癇、治療焦慮抑鬱、降低血氨、解酒等。另外，還有改善睡眠，幫助促進睡眠的作用，促進進入深睡眠。有“大腦天然鎮靜劑”之稱。苦橙葉精油非常適合舒緩情緒，有效改善睡不著、睡不踏實、淺眠的症狀。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：苦橙葉 3 滴+薰衣草 2 滴+佛手柑 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

全身按摩：苦橙葉 8 滴+薰衣草 4 滴+檀香 4 滴+甜杏仁油 30ml

「芒種」氣節護理重點：芒種節氣過後，氣溫升高，而且在雷雨之前，空氣濕度大，讓人感覺非常悶熱。需保持輕鬆、愉快的狀態，積極樂觀地生活，不惱怒，不憂鬱，並保持充足的睡眠；這樣氣機才得以宣暢，通泄得以自如。同時注意“防暑、防濕邪”、防治熱傷風和防冬病伏。