

13. 「立秋」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

「立秋」節氣特色：立秋是秋季第一個節氣，是在每年西曆 8 月 7 日-8 月 9 日交節，太陽到達黃經 135° 的時候。我國古代將立秋分為三候：“一候涼風至”，是指“西方淒清之風曰涼風，溫變而涼氣始肅也”。也就是說，此時的風已經不是暑天的熱風了，天氣也開始呈現轉涼的趨勢了。“二候白露降”，是指“大雨之後，清涼風來，而天氣下降茫茫而白者，尚未凝珠，故曰白露降，示秋金之白色也”，即是早晨大地上開始有霧氣了。“三候寒蟬鳴”，是指“秋天感陰而鳴的寒蟬也開始鳴叫”。寒蟬開始鳴叫，顯示卜天氣真的開始變冷了，寒蟬之於秋天，就猶如布穀鳥之於夏天，都是一種信號。而在南方，此節氣內還是夏暑之時，同時由於台風雨季節漸去了，氣溫更酷熱，中國醫學也對從立秋起至秋分前這段日子稱之為“長夏”。

立秋氣候特徵：

立秋是陽氣漸收、陰氣漸長，由陽盛逐漸轉變為陰盛的轉折，是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡時期。此時的節氣往往使人極易產生倦怠、乾燥、乏力之感，情緒易有急躁。因此秋季養生，凡精神情志、飲食起居、運動鍛鍊、皆以養收為原則。

（一）潤燥養陰的中醫觀點及香薰護理

立秋節氣的到來意味著炎熱的夏天即將過去，秋天將來臨。中醫認為肺與秋季相應，秋季乾燥，氣燥傷肺，肺氣虛則機體對不良刺激的耐受性下降，易產生疾病，所以需要潤燥、養陰、潤肺。立秋後，晝夜溫差逐漸變大，一個不留意很容易感冒、流感、呼吸系統疾病。出現咳嗽、鼻塞、流清鼻涕、發熱、打噴嚏、咽乾、身體酸痛、頭昏腦脹、咳痰等。

適用的香薰精油包括尤加利、薄荷、茶樹、甜橙、丁香、肉桂、尤加利、迷迭香、薰衣草、迷迭香、乳香、沒藥等。建議香薰配方及使用方法：

熏香：尤加利 2 滴+茶樹 2 滴+檸檬 2 滴。

泡澡或泡腳：尤加利 3 滴+生薑 3 滴+佛手柑 2 滴

塗抹：尤加利 2 滴+薰衣草 1 滴+基礎油 5ml 塗抹于鼻周或者脖子喉嚨處、胸口、腳底。

（二）寧靜安神的中醫觀點及香薰護理

《黃帝內經》“秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少”。意思是秋季的三個月，謂之容平，自然界景象因萬物成熟而平定收斂。此時，天高風急，地氣清肅，人應早睡早起，和雞的活動時間相仿，以保持神志的安寧，減緩秋季肅殺之氣對人體的影響;收斂神氣，以適應秋季容平的特徵，不使神思外馳，以保持肺氣的清肅功能，這就是適應秋令的特點而保養人體收斂之氣的方法。若為違逆了秋收之氣，就會傷及肺臟，使提供給同藏之氣的條件不足，冬天就要發生飧泄病。所以我們要做到神志安寧，心情舒暢，內心寧靜以避肅殺之氣，同時還應收斂神氣，以適應秋天容平之氣。適合的香薰油可選擇檸檬（清新的感覺，令人心情舒爽）、薰衣草（平和、鎮定）、玫瑰（溫馨浪漫的氣息）等。建議香薰配方及使用方法：

熏香：玫瑰 3 滴+檀香 1 滴

按摩：玫瑰 8 滴+薰衣草 5 滴+乳香 5 滴+荷荷芭 15ml+杏桃核仁 15ml

「立秋」氣節護理重點：立秋後天氣逐漸轉涼,但由於盛夏餘熱未消,秋陽肆虐,特別是在立秋前後,很多地區仍處於炎熱之中,故素有“秋老虎”之稱。在起居上,秋季陽氣漸收,應該早睡早起,保證充足的休息,提高機體對“秋老虎”的抵禦能力。

在飲食方面應該特別注意定時定量、潤燥強體，應吃些生津養陰、滋潤多汁的食品，少吃辛辣、煎炸食品。