

4. 「春分」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

「春分」節氣特色：在每年西曆大約為 3 月 20-22 日期間，太陽到達黃經 0°（春分點）時。春分，晝夜平分太陽直射點在赤道上，此時南北半球晝夜平分，白天和黑夜都是 12 個小時，這種情況一年只有兩天，分別是春分和秋分。由於季節平分，故將該節氣稱為春分，是因為它平分了春季，根據二十四節氣，立春至立夏這段時間便是春季，春分剛好位於春季中間，將春季一分为二；其氣候特點是溫和、雨水充沛。春分過後，氣溫顯著回升，降水量增多。我國古人將春分時節的十五天分為三候：“一候玄鳥至；二候雷乃發聲；三候始電。”說的是春分後，燕子即玄鳥便從南方飛來了，下雨時天空便要打雷並伴有閃電。

春分氣節到臨，氣候正式開始溫暖，日照時間慢慢增加，陽氣提升，同時雨水亦逐漸增多，故天氣易偏潮濕，故春分要注意陰陽消長，保持身、心平衡為主。

（一）保持陰陽平衡、增強免疫力的中醫觀點及香薰護理

春分是一年中陰陽平衡、晝夜平分、寒溫各半的時期，所謂“春分者” 陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平。《黃帝內經》說：“陰平陽秘，精神乃治”。天地之間陰平陽秘，人居天地之間，人的身體亦受天地氣機影響，亦會歸於陰平陽秘。故春分以養平衡為標準。

平衡精油花梨木，花梨木樹高能長 40 米左右，獨立於世，引頸向天。有著堅硬紅木的陽性能量，也帶著花香氣息的陰性能量，兼具陰陽的特質，就能長出平衡陰陽的效果。其在於免疫系統的使用，能抗菌、抗病毒，在免疫力低時，可以活化免疫系統，為身體提供極佳的抵抗力。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：花梨木 3 滴+薰衣草 2 滴+茶樹 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

全身按摩：花梨木 8 滴+乳香 6 滴+天竺葵 4 滴+甜杏仁油 15ml+荷荷巴油 15ml

（二）促進心平氣和，調暢情緒的中醫觀點及香薰護理

中醫認為，肝主升主動，喜條達而惡抑鬱，肝為剛藏，在五行中屬木，為陰中之陽，與自然界春氣相通應。肝喜疏泄厭抑鬱，生氣發怒易讓肝臟氣血淤滯不暢而容易導致口苦、納差、腹瀉、失眠等不適。春分時節要做到心平氣和，保持輕鬆愉快、樂觀的情緒，從而安養神氣，切忌大喜大悲、情緒波動劇烈而不

利肝氣疏泄，與該時節的“陰陽平衡”特點相應。

快樂鼠尾草精油可以平衡神經緊張，是極佳的振奮劑，如果有慢性疲勞症候、憂鬱症、爭強好勝與驚慌失措等的負面情緒，快樂鼠尾草溫暖放鬆可讓人歡愉的效果，能帶來幸福的感受，並使人感到生命充滿希望，是振作精神的絕佳精油。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：快樂鼠尾草 4 滴+佛手柑 2 滴+苦橙葉 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

全身按摩：快樂鼠尾草 6 滴+馬鬱蘭 6 滴+甜橙 4 滴+甜杏仁油 15ml+荷荷巴油 15ml

「春分」節氣護理重點：春分期間，春光明媚，氣候回暖，唯氣候變化使人們容易感到困倦、疲乏，所以要保證充足睡眠，調暢情志，作息規律。春分前後，兩廣地區多見陰雨潮濕天氣，反覆的陰冷天氣會常導致感冒多發，儘量要保暖身體，提升抵抗力；進行適當的戶外活動亦可以促進人體陽氣生發。