

## 10. 「夏至」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

「夏至」節氣特色：

夏至在每年 6 月 21 日或 22 日，太陽到達黃經 90°。夏至日是全年白晝最長的一天，有“長就長到夏至，短就短到冬至”等諺語。古人把這一天叫作“日長至”中國不同的地方白晝長度 12 小時 43 分至 17 小時不等。緯度越高，白晝越長，至北極圈內，夏至日太陽永不落。

故人將夏至分了三候，第一候“鹿角解”古人認為鹿的角屬陽，夏至日陰氣生而陽氣始衰，所以陽性的鹿角便開始脫落。第二候“蜩始鳴”，“蜩”亦稱蟬，有良蟬、唐蟬、寒蟬、夏蟬等種類。夏蟬也稱知了，雄性的知了在夏至後，因感陰氣之生，便鼓翼而鳴。第三候“半夏生”，“半夏”這種喜陰的中草藥于“夏之半而生”，在仲夏的沼澤地或水田中出苗。

夏至養生應順應夏季陽盛於外的特徵，留心守護陽氣，著重健脾祛濕，調養心神。

### （一） 增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

夏至“陰氣生而陽氣始衰”。南方地區夏季高溫濕熱的氣候特點，人體極易受濕熱邪氣的侵襲，常常是“無病三分虛”，容易出現疲倦乏力，頭身困重、心煩不安、食欲不振的症狀。“夏至一陰氣”，陰氣的出現會帶來許多疾病，所以增強抵抗力是不可以忽視。

增強抵抗力的香薰油有茶樹、薰衣草、快樂鼠尾草、尤加利、檸檬、乳香、大西洋雪松等香薰油。其中大西洋雪松有消炎抗菌、利尿、收斂、柔軟、殺黴菌、化痰、補身的功效與作用。對於一些慢性的疾病使用這種精油來迅速從疾病中舒緩。

建議香薰配方及使用方法：

全身按摩：大西洋雪松 6 滴+檸檬 4 滴+乳香 4 滴+甜杏仁油 20ml+葡萄籽油 10ml

### （二） 养心安神的中醫觀點及香薰護理

《養生論》“更宜調息靜心，常如冰雪在心，炎熱亦於吾心少減，不可以熱為熱，更生熱矣。”炎熱夏季最宜調養心神，使心神寧靜，方可似心中有冰，不感其熱，也就是俗語所說的“心靜自然涼”之意。心煩意亂只會增加熱的程度，故應保持清涼的心境，學會調息。夏至時節，晝長夜短為順應自然界陰陽

盛衰的變化，一般宜晚睡早起。適時午休可以幫助緩解疲勞，養足精神。檀香、甜橙、玫瑰、茉莉、洋甘菊、薰衣草、葡萄柚等香薰油。氣味可以幫助我們釋放壓力，提高身心表現，減輕疼痛並改善睡眠從而達到養心安神。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：檀香 3 滴+玫瑰 2 滴+甜橙 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

「夏至」氣節護理重點：夏至天氣宜養心神。兼且炎熱天氣會使腠理開泄,易受風寒濕邪侵襲,消化功能也相對較弱,飲食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食雜糧以寒其體,不可過食熱性食物,以免助熱;冷食瓜果當適可而止,不可過食,以免損傷脾胃;厚味肥膩之品宜少勿多,以免化熱生風,激發疔瘡之疾。鍛煉的項目以散步、慢跑為宜，不宜做過分劇烈的活動,若運動過激,可導致大汗淋漓,汗泄太多,不但傷陰氣,也宜損陽氣。