

### 3. 「驚蟄」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

「驚蟄」節氣特色：驚蟄，一年中的第三個節氣，太陽到達黃經 345°，於西曆 3 月 5-6 日交節。《月令七十二候集解》雲：“二月節，萬物出乎震，震為雷，故曰驚蟄，是蟄蟲驚而出走矣。”“蟄”的意思是“藏”，動物入冬藏伏土中，不飲不食。而“驚蟄”即上天以打雷驚醒蟄居動物的日子。其實，使冬眠動物蘇醒出土的，並不是隆隆的雷聲。真正喚醒了冬眠動物的是大地回春的溫暖天氣。古代將驚蟄三候為：“一候“桃始華”，指的是驚蟄之日，桃花是月始開，桃之夭夭，灼灼其華，乃開春之始，紅入桃花嫩，青歸柳葉新，流水桃花，便勾引出千媚百態。二候“倉庚鳴”，倉庚就是黃鸝，所謂“倉庚鳴”，指的是驚蟄後五日，黃鸝最早感春陽之氣，嚶其鳴，求其友。倉為青，青為清，庚為更新，“昔我雲別，倉庚載鳴”，文人由此也稱它“離黃”，“離黃穿樹語斷續”就成了悲聲。三候“鷹化為鳩”，古人稱“鳩”為布穀鳥，仲春時因“喙尚柔，不能捕鳥，瞪目忍饑，如癡而化”。到秋天，鳩再化為鷹。驚蟄的氣溫不穩定，乍暖還寒，容易感冒，故需留意天氣變化而加減衣服，避免着涼。亦由於天氣不穩定、多梅雨及變化多樣，容易使人情緒不穩定及甚致影響肝氣鬱結。

#### （一）扶正祛邪，增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

驚蟄之後肝陽之氣開始漸升，由於陰血相對不足，引致各種病毒和細菌活躍之時也是流行性疾病多發的季節。《黃帝內經》指出：“正氣存內，邪不可幹”。意思是人體正氣強盛的情況下，邪氣不易侵入機體，也就不會發生疾病。驚蟄節氣增強體質，提高人體的抗病能力十分重要。此時要遵循“春生、夏長、秋收、冬藏”的養生規則。如果能平衡陰陽，把身體調理好，這樣在新的一年身體便能有活力。

絲柏精油是循環系統常用油，能調節肝臟功能，幫助血液循環，排除靜脈與淋巴積聚的毒素與廢物。具有強化骨質、補身、抗感應、抗菌等功效。適用於更年期骨質疏鬆、各種支氣管炎、靜脈曲張、增強身體功能對。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：絲柏 3 滴+天竺葵 2 滴+茶樹 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

全身按摩：絲柏 8 滴+薰衣草 6 滴+依蘭 4 滴+甜杏仁油 15ml+荷荷巴油 15ml

#### （二）舒肝解鬱的中醫觀點及香薰護理

每個人面對不同的困難情況和複雜情境時，例如近日新冠疫情嚴重，不安的情緒皆會影響心情，人體氣機如未有得到完全的疏泄，肝氣運行會有所不暢，容易導致肝火偏旺。中醫認為“怒傷肝”，若情緒激動、心事煩擾，令氣機鬱結，影響肝臟功能，影響全身氣機暢達；故必須調節情緒，避免抑鬱、憤怒等負面情緒。

具有《精油之后》之稱的玫瑰，由於大約五噸重的花朵只能提煉出兩磅的玫瑰精油，所以玫瑰精油是昂貴的精油之一，玫瑰香美之氣，奇特的藥效，自古以來均為中國歷代中醫及自然療法藥學家重視。

玫瑰能刺激大腦前葉分泌出內啡汰及腦啡汰兩種荷爾蒙，使精神呈現最舒適的狀態，在任何逆境中都能找到生存的意義，這是守護心靈的最佳良方。適用平撫情緒、長期壓力、憂鬱症、亦有預防記憶力減退、抗衰老等功效。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：玫瑰 3 滴+天竺葵 2 滴+甜橙 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

全身按摩：玫瑰 8 滴+薰衣草 6 滴+橙花 4 滴+甜杏仁油 15ml+荷荷巴油 15ml

「驚蟄」節氣護理重點：

宋代詩人蕭漢傑在《菩薩蠻·春雨》裡說：“煙雨濕闌幹，杏花驚蟄寒。……今夜欠添衣，那人知不知。”道出了驚蟄時節乍暖還寒時候，及時添衣，故要隨氣溫變化而加減衣服，防止感冒受寒。亦要平衡情緒，舒展身心，天氣暖和及陽光充沛時，多作戶外活動。