

2. 「雨水」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

「雨水」節氣特色：雨水為二十四節氣中的第二個節氣，在每年西曆 2 月 18 日、19 日或 20 日，太陽到達黃經 330 度時交雨水節氣。《月令七十二候集解》中說：“正月中，天一生水，春始屬木，然生木者必水也，故立春後繼之雨水”。雨水有三候，一候水獺祭魚，指的是雨水時節，水獺開始捕魚了，捕捉到魚後它們會將捕獲的魚排列在岸邊展示，似乎要先祭拜一番後再享用。二候鴻雁來，指的是五天過後，南方天氣暖，大雁開始從南方飛回北方，候鳥是隨著天地陰陽之氣的變幻而往來，以適應氣候。三候草木萌動。指的是再過五天，天地間陰陽交泰，出現生機，草木乘此生機，開始萌動，在“潤物細無聲”的春雨中，草木將開始抽出嫩芽。從此，大地漸漸開始呈現出一派欣欣向榮的景象。雨水節氣開始，意味著人們進入氣象意義的春天。此時氣溫回升、冰雪融化、降水增多，故取名為雨水，是反映降水現象的節氣。

中醫認為，春在人體應「肝」，春季肝氣旺，是肝臟機能活動的旺盛季節，如果春季調理不當，或肝氣鬱結，導致肝木偏亢，不僅可能‘乘脾’，還易於上逆犯肺，所以雨水節氣養生也要重視對肝臟的保養，使肝臟機能正常，以適應春季氣候的變化，減少疾病發生。五行中肝屬木，味為酸，脾屬土，味為甘，木勝土。所以雨水節氣的飲食應少吃酸，多吃甘味食物，以養脾臟之氣；在精神方面，‘凡憤怒、悲思、恐懼，皆傷元氣’ 因此要靜心寡欲，不妄作勞，以傷元氣，從而達至養脾調肝護情志的目的。

（一） 健脾養胃的中醫觀點及香薰護理

中醫認為，脾胃為“後天之本”，“氣血生化之源”，脾胃的強弱是決定人之健康長壽的重要因素。明代醫家張景嶽提出：“土氣為萬物之源，胃氣為養生之主。胃強則強，胃弱則弱，有胃則生，無胃則死，是以養生家必當以脾胃為先”。脾胃偏寒症狀：腹瀉、白帶多、唾液多等。

適合的精油包括：廣霍香、羅勒、茴香、生薑、迷迭香、等精油。脾胃偏熱症狀：口苦、白帶黃、便秘等。適合的精油包括：橘子、薄荷、檸檬、佛手柑、檸檬草等精油。

- 緩解腹瀉建議香薰配方及使用方法：

腹部按摩：茶樹 4 滴+肉桂 5 滴+橘子 4 滴+迷迭香 5 滴+甜杏仁油 30ml。

- 調理便秘建議香薰配方及使用方法：

腹部按摩：檸檬 4 滴+生薑 5 滴+薰衣草 4 滴+廣霍香 5 滴+甜杏仁油 30ml。

（二）舒肝護情志的中醫觀點及香薰護理

雨水節氣的天氣變化不定，很容易引起人的情緒波動，及至心神不安，影響身心健康，尤其都對高血壓、心臟病、哮喘者更是不利，為了消除這些不利的因素，應舒肝調節情志以養生。

例如，香港第五輪疫情來勢洶洶，每天衛生署衛生防護中心發佈消息：新增多少宗新型冠狀病毒陽性檢測個案，多少宗由外地輸入，患者來自什麼地方，其餘為本地感染；初步陽性個案約多少宗。再有院舍出現陽性檢測或初步陽性檢測個案，過去錄得多少宗死亡個案，部分區域的污水樣本對病毒呈陽性等等。不安的疫情消息引致焦慮、恐慌、抑鬱、人際關係問題等。中醫認為憂思傷脾，人過度憂思慮，會影響脾胃的功能。養脾也要從精神方面加以調養，首先我們要心平氣和，使肝氣不橫逆，使脾胃安寧，讓脾胃的運化功能正常。其次要靜心養氣，不擾亂心血，也不損耗心氣，使心氣充和，進而滋養脾臟，養脾得以健脾。

綠花白千層精油除了有殺菌消毒作用，還有一項生理功效，就是蛻變。樹的生長形態- 樹皮是一塊一塊在掉，掉了老皮又長出新皮，像我們身體皮膚的新陳代謝。它可以控制情緒的蛻變，情緒與生理是緊密相連的，當人的新陳代謝出現問題時，很可能情緒方面也會有問題，使用綠花白千層精油對身心都有平復作用。希望香港疫情可以蛻變，蛻變以後是美好的，擁抱希望。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：綠花白千層 2 滴+ 甜橙 2 滴+茶樹 2 滴+適量的水

「雨水」氣節護理重點：

雨水節氣應保持情志的穩定，做好護肝健脾，對身心健康有重要作用。《少經》云：少思，少念，少慾，少事，少語，少笑，少愁，少樂，少喜，少怒，少好，少惡，行此十二少，養生之都契也。

雨水時節要做到起居有常，勞逸結合；即順應自然，使生命過程的節奏隨着時間、空間和氣候的改變而進行調整，使其達到健運脾胃、舒肝理氣的目的。