

6. 「穀雨」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

「穀雨」節氣特色：穀雨是春季的最後一個節氣，每年西曆 4 月 19 日、20 日或 21 日，太陽到黃經 30 度的時候即為穀雨。穀雨“雨生百穀”節氣除了反映降雨量增加和作物播種、出苗外，浮萍也已漂水面。所以古人將穀雨節氣一候為“萍始生”意思是說穀雨之後，降雨量增多，浮萍開始生長。二候“鳴鳩拂其羽”穀雨後布穀鳥開始鳴叫，它們不時地用嘴角梳理自己身上的羽毛。三候“戴勝降于桑”戴勝也就是雞冠鳥，這種鳥回來停在桑樹上，是採桑養蛋的大忙季節。《群芳譜》：「穀雨，穀得雨而生也。」穀雨前後，天氣較暖，降雨量增加，有利於春作物播種生長。

穀雨仍具有春季多雨、濕度高的節氣特色，需要養肝護情志、健脾祛濕。

（一）舒肝解鬱的中醫觀點及香薰護理

穀雨仍需養肝，《素問·藏氣法時論》又說：“肝病者，兩脅下痛引少腹。”肝位於脅部，其脈分佈於兩脅，故肝臟受病，往往出現脅痛的症狀。且肝為風木之臟，其性喜調達，惡抑鬱。春季陽氣升發肝火會逐漸旺盛至穀雨時節達到最旺，日常生活中錯中複雜的事情，容易形成緊張、焦慮、暴躁等不良情緒，造成肝氣鬱結不暢。要保持心情舒暢、心胸寬廣、樂觀豁達的心態對於肝臟的保健也是必不可少的。

檸檬鎮靜神經、除脹氣、抗氧化、排除四氯化碳產生之肝毒。適合用於神經疾病、創傷後壓力、環境污染損害之肝功能、等功效。感覺炙熱煩躁時，可帶來清新的感受，幫助澄清思緒。

建議香薰配方及使用方法：

塗抹：檸檬 3 滴+月見草油 5ml 塗抹於肝區前後、兩肋，腿部肝經處進行按摩。

聞香：將檸檬精油滴在紙巾上 1-2 滴，深呼吸改善焦躁及不安的各種情緒。

（二）護肝健脾的中醫觀點及香薰護理

穀雨後，夏天雨水增多，濕氣重的時候，空氣中的濕度逐漸加大，人體內的濕氣不易排出，濕邪是人體內的濕度不適中或超出人體的適應能力引發的病症。如果身體內熱和濕氣結合在一起，就會形成濕熱。身體會出現四肢困倦、關節肌肉疼痛等症狀隨之誘發容易引起神經痛症、關節疼痛、腰背疼痛等。

緩解肌肉酸痛的精油有黑胡椒、馬鬱蘭、迷迭香、薰衣草、薄荷、肉桂、茴

香、薑等。可促進血液迴圈、緩和肌肉疼痛、鎮痛等。

建議香薰配方及使用方法：

泡腳：薑 2 滴+薰衣草 1 滴+黑胡椒 1 滴稀釋在牛奶中放置合適的水溫中

浸浴：馬鬱蘭 4 滴+洋甘菊 2 滴+檀香 2 滴稀釋在牛奶中放置合適的水溫中

按摩：迷迭香 4 滴+茴香 2 滴+薰衣草 2 滴+10ml 葡萄籽油

「穀雨」氣節護理重點：穀雨節氣過後，氣溫逐漸地升高，雨量也會增多，身體容易困濕及會感覺困倦，肝氣不得舒暢；另外早晚溫差大，要注意保暖。春天是寄予希望和生機的季節，萬物復蘇生機勃勃，室外空氣清新自然，是戶外運動的好時機，可以根據自身的體質跟喜好，選擇合適的運動；穀雨前後的新茶細嫩清香，服用能清火明目、生津止渴。