

8. 「立夏」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

「立夏」節氣特色：立夏是夏季的第一個節氣，每年西曆 5 月 05-5 月 07 太陽到達黃經 45 度時交立夏節。“立”即開始的意思，立春、立夏、立秋、立冬，分別代表春季、夏季、秋季、冬季的開始和到來。立夏三候是“一候螻蟈鳴，二候蚯蚓出，三候王瓜生。”“初候，螻蟈鳴”中的螻蟈，就是螻蛄，適宜溫暖潮濕的環境中，隨著螻蛄的鳴叫，表示夏天的味道濃了。“二候，蚯蚓出”，蚯蚓是地地道道的陰物，生活在潮濕陰暗的土壤中，當陽氣極盛的時，蚯蚓也不耐煩了，紛紛從土裡鑽出來。而所謂的“三候，王瓜生”，王瓜是華北特產的藥用爬藤植物，在立夏時節快速攀爬生長，於六、七月還會結出紅色的果實。立夏溫度明顯增高，炎暑將臨，雷雨增多，是許多農作物旺盛生長的最好季節，充足的光照和適宜的溫度以及充沛的雨水給植物提供了所需的條件。

古人又根據天氣和物候，將節氣分為“分”、“至”、“啓”、“閉”四組。“分”即春分和秋分，古稱“二分”；“至”即夏至和冬至，古稱“二至”；“啓”是立春和立夏，“閉”則是立秋和立冬，立春、立夏、立秋、立冬，合稱“四立”，這些加起來共為“八節”。對應節氣變化的重要性，還產生了民俗節日中最重要“八節”，即上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕。

立夏以後，正式進入雨季，雨量和雨日均明顯增多。夏季受來自海洋的暖濕氣流的影響，南方地區普遍高溫、潮濕多雨，故要養心健脾，寧心安神。

（一）養心、健脾的中醫觀點及香薰護理

《黃帝內經》裡說：“夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實”。人們在春夏之交，要順應天氣的變化，注意養心，切忌大悲大喜，以免傷心、傷身、傷神。從中醫上來說，夏天屬火，而人體的心臟也屬火，因此要有意識地進行精神調養，保持神清氣和、心情愉悅的狀態，為安渡酷暑做好準備，使身體各臟腑功能保持正常，以達到“正氣充足，邪不可幹”的境界。

適合立夏使用的精油包括薰衣草(提高睡眠品質)、羅馬洋甘菊(安撫心情，舒緩焦慮、緊張、恐懼，使心靈恢復平靜，和胃)、天竺葵(健脾、行氣血、平衡情緒)、甜橙(抗抑鬱，促進新陳代謝)、迷迭香(祛濕，去水腫，提高工作效率)。

建議香薰配方及使用方法：

曬傷面膜：薰衣草 2 滴，浸濕面膜紙，敷面 20 分鐘左右。

恢復平靜浸浴：羅馬洋甘菊 4 滴+甜橙 3 滴+薰衣草 2 滴

健脾胃局部按摩：天竺葵 2 滴+羅馬洋甘菊 2 滴+甜杏仁油 5ml

（二）寧心安神的中醫觀點及香薰護理

立夏時節，夏日氣溫升高後，人們容易貪涼、暴喜、浮躁，心神易受到擾動，出現心神不寧。情緒易波動起伏，機體的免疫功能也較為低下，容易引發各種疾病。特別是老年人，心肌缺血、心律失常、血壓升高的情況並不少見，甚至因此而發生猝死。“暑易傷氣”“易氣傷心”，在立夏之初就要做好自我調節，保持一個良好的心態，戒怒戒躁，保持淡泊寧心的心境。所以宜：養心、養神、靜氣。

推薦橙花、薰衣草、甜橙、天竺葵、依蘭依蘭、佛手柑、羅馬洋甘菊、雪松等精油。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：橙花 5 滴或甜橙 5 滴+薰衣草 3 滴。

泡浴：雪松 5 滴+薰衣草 3 滴+甜橙 2 滴；或橙花 5 滴+薰衣草 3 滴+雪松 2 滴。

冥想：雪松 1 滴+甜橙 1 滴；或橙花 1 滴+薰衣草 1 滴。

「立夏」氣節護理重點：立夏是夏天第一個節氣，意味著氣溫將逐漸升高，亦是潮濕多雨的季節。養生要注重平衡身心狀態，順應夏季晝長夜短的特點，及時調節自己的生活節奏，保持充足的睡眠，亦可稍作午休。“汗”為心之液，不要過度出汗傷及體內陽氣。所以運動不要過於激烈，可以選擇平和的運動，例如散步、慢跑、柔和的健體操等。飲食要注意多配搭健脾祛濕的食物。