

5. 「清明」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

「清明」節氣特色：每年西曆 4 月 4 日-4 月 6 日，太陽到達黃經 15°交清明節氣。清明節氣是春耕春種的大好時機，也是民間寄放情感和慰勞自己的傳統日子。古人將清明分為三候：初候“桐始華”。白桐淡紫色花開，微風中開始瀰漫沁人心脾的幽香清香怡人。春來萬物復蘇，到清明時節，陽氣更盛，各種各樣的花競相開放。二候“田鼠化為鴽”田鼠因烈陽之氣漸盛而躲回洞穴，喜愛陽氣的鳥兒則開始出來活動。三候“虹始見”隨著氣溫上升，雨量逐步增加，空氣中水汽含量高，在陽光照耀下，故而彩虹出現。清明節氣期間的天氣特色是北方乾燥少雨，南方濕潤多雨。

（一）健脾祛濕的中醫觀點及香薰護理

清明節前後南方濕氣非常重，提防濕氣致病。中醫認為濕為陰邪，其性趨下；濕性重濁、粘滯，其病常纏綿留著，不易速去。濕氣致病分為內外之分。外濕表現為身體沉重、疼痛、關節伸縮不順，引發腰背病或關節痛；內濕則表現為脾胃不佳，口淡、食欲下降，胸腹感到悶，容易發生拉肚子、功能性胃腸炎發作情況。

芳香祛濕類精油包括：廣藿香、迷迭香、甜馬可入蘭、絲柏、檸檬、天竺葵、生薑、尤加利、薄荷、羅馬洋甘菊等。其中廣藿香促進組織再生、祛濕、助消化、利尿、抗菌消炎等功效。適用於緩解關節炎、痛風的問題；增加分解食物、吸收營養的能力，改善消化系統，幫助身體正常運行等。

建議香薰配方及使用方法：

全身按摩：廣藿香 6 滴+檸檬 6 滴+羅馬洋甘菊 6 滴+葡萄籽油 30ml

（二）抒解思慮情志的中醫觀點及香薰護理

清明節煙雨朦朧，微風伴著細雨，想起已故的親朋好友借著微風細雨向你訴說無盡的密語，讓我們在清明節隔空交流。這樣的心情就像“清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。借問酒家何處有？牧童遙指杏花村。”唐代文學家杜牧的詩作《清明》。《黃帝內經》“思傷脾”是七情致病的情況之一。思慮過度，脾氣鬱結，久則傷正，運化失常，出現食少納呆，胸脘痞滿，腹脹便溏等症。

適合的精油有茴香、廣藿香、羅勒、豆蔻、肉桂、薑、丁香、西柚、檸檬、甜橙等。葡萄柚精油提高交感神經活動、解毒、抗氧化、抗菌、促進脂肪分解、利尿等功效。適合激勵情緒緩和壓力和沮喪、抗抑鬱、幫助身體排除過多的水

分、舒緩肌肉疲乏和僵硬等。

建議香薰配方及使用方法：

全身按摩：西柚 8 滴+薑 6 滴+甜橙 4 滴+甜杏仁油 30ml

薰香：西柚 3 滴+甜橙 2 滴+青檸 2 滴注入適量的水配合擴香器使用

聞香：西柚 2 滴+薄荷 1 滴，滴到紙巾或瓶內隨身攜帶

「清明」節氣護理重點：清明時節，氣候回暖，人的身體也同樣發生著變化；人體循環加快，肌膚舒展開來，五臟六腑亦開始活躍起來。中醫認為，清明節養生，貴在與自然界同氣相求；在情志方面，應減輕和抒解思慮的情志反應，保持心情舒暢。清明時節的氣候雖然明顯回暖，但亦是冷空氣與暖空氣交替相遇之際，空氣濕度明顯增高，正值風邪入侵的時候，故養生重點是健脾祛濕。