

## 15. 「秋分」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

「秋分」節氣特色：秋分是第十六個節氣，時間一般為每年的 9 月 22 或 23 日。太陽在這一天到達黃經 180 度，直射地球赤道，因此這一天 24 小時晝夜均分，各 12 小時；全球無極晝極夜現象。秋分分為三候：“一候雷始收聲；二候蟄蟲坯戶；三候水始涸”。古人認為雷是因為陽氣盛而發聲，秋分後陰氣開始旺盛，所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是細土的意思，就是說由於天氣變冷，蟄居的小蟲開始藏入穴中，並且用細土將洞口封起來以防寒氣侵入。

“水始涸”是說此時降雨量開始減少，由於天氣乾燥，水氣蒸發快，所以湖泊與河流中的水量變少，一些沼澤及水窪處便處於乾涸之中。《春秋繁露·陰陽出入上下篇》說：“秋分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平。”此時氣溫逐漸下降，寒涼漸重。

秋分節氣的特點是天氣乾燥，主要的外邪為燥邪。秋分之前有暑熱的餘氣，故多見於溫燥；秋分之後，氣溫逐漸下降，寒涼漸重，所以多出現涼燥，故要增強體質，提高抗病能力。

### （一） 增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

步入秋分之後，天氣逐漸轉涼主要以涼燥為主。既有燥的症狀，還有受涼的表現，畏寒怕冷、咳痰發白等。涼燥也易通過呼吸道侵襲肺部，容易引起咽、鼻、唇乾燥及乾咳等不適，同時還會出現皮膚乾裂、大便燥結等燥症。在此期間可以使用精油增強抵抗力以抵禦疾病。

茶樹精油具有抗病毒、抗真菌和抗菌的特性；丁香精油有利呼吸系統和抵禦細菌；雪松精油可以消炎、抗菌、化痰、殺黴菌、強化體質；檸檬精油可以促進體內毒素的排除；快樂鼠尾草精油可以改善睡眠、壓力、焦慮、抑鬱等。

建議香薰配方及使用方法：

全身按摩：茶樹 5 滴+檸檬 5 滴+快樂鼠尾草 5 滴+葡萄籽油 15ml+杏桃核仁 15ml

### （二） 調養情志的中醫觀點及香薰護理

中醫認為秋令應肺，而肺在志為憂，在人的情志會感應為悲哭，秋天人容易悲傷，也就是悲秋季節。秋風冷雨、花木凋零、萬物蕭條的深秋景況心中引起悲秋、淒涼、垂暮之感，易產生抑鬱情緒。精油能有效幫助抑鬱，改善情緒。

香薰療法是自然療法之一，它能夠幫助平衡情緒，減少導致抑鬱的情緒波動。

橙花精油可以放鬆精神、驅散憤怒和激動情緒、改善睡眠、幫助恢復精神和體力；茉莉精油有助於放鬆情緒和減少壓力，有促進自信心，克服負面情緒的作用，薰衣草精油能夠緩解壓力和緊張的情緒。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：橙花 2 滴+茉莉 2 滴+薰衣草 2 滴

全身按摩：橙花 8 滴+薰衣草 3 滴+茉莉 4 滴+荷荷芭 15ml+杏桃核仁 15ml

「秋分」節氣護理重點：《素問·四氣調神大論》曰：“秋三月，早臥早起，與雞俱興。”意思早臥以順應陰精的收藏，以養“收”氣；早起以順應陽氣的舒長，使肺氣得以舒展。人體的生理活動要適應自然界陰陽的變化，秋季要特別重視保養內守之陰氣，多做鍛鍊以益肺潤燥及調整情緒。飲食調養方面，應多喝水，吃清潤、溫潤的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨等，可以起到滋陰潤肺、養陰生津的作用。