

7. 「小滿」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

「小滿」節氣特色：西曆 5 月 20 日、21 日或 22 日，太陽到黃經 60°時，小滿開始。小滿節氣的特徵是南方降雨多及雨量大，這時北方的夏熟作物籽粒逐漸飽滿，早稻開始結穗，在禾稻上始見小粒的穀實、滿滿的，南方則進入夏收夏種季節。

小滿——其含義是夏熟作物的籽粒開始灌漿飽滿，但還未成熟，只是小滿，還未大滿。小滿和雨水、穀雨、小雪、大雪等一樣，都是直接反映降水的節氣。小滿的物候現象：一候“苦菜秀”，苦菜這種植物因炎熱之氣而苦味成，並且開始成熟結籽；二候“靡草死”“靡草”生長規律與百草不一樣，一到小滿節氣時，因溫度較高，它不勝至陽，便很快地枯死；三候“麥秋至”百谷以其初生為春，熟為秋。四月為麥收季節，“麥以孟夏為秋”（《月令章句》），說明小麥開始成熟。

「小滿」為炎熱的夏季拉開了帷幕，氣溫會逐漸升高，降水量增多，這時候養生的重點是防熱和濕引致的疾病。

（一）健脾祛濕的中醫觀點及香薰護理

中醫認為“濕”是六邪（即風、寒、暑、濕、燥、火）中的濕邪。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。夏天濕氣偏重，氣候特點多以潮濕悶熱為主，外濕多因氣候潮濕、涉水淋雨、居處潮濕所致。濕邪很容易侵襲人體，進入到體內，損害人體健康。“千寒易去，一濕難除” 濕邪容易出現腳氣（由真菌引起的一種傳染皮膚病）、濕疹（目前病因尚不明確）、汗斑（遺傳、環境、皮膚的性質、免疫功能、其他原因）、足癬（由真菌引起的一種傳染皮膚病）等皮膚病的發生皆與天氣潮濕和悶熱有關，並以濕重為主要致病因素。

以上症狀適合的精油有茶樹、山雞椒、肉桂、薰衣草、德國洋甘菊、廣藿香、絲柏、玫瑰草、綠花白千層、薄荷、佛手柑等精油。

建議香薰配方及使用方法：

（i）腳氣/足癬（塗抹患處）- 茶樹 15 滴+ 山雞椒 4 滴+薰衣草 6 滴+葡萄籽油 30ml

（ii）濕疹/汗斑（塗抹患處）- 廣藿香 10 滴+德國洋甘菊 10 滴+佛手柑 10 滴+甜杏仁 30ml

（二）養心護情志的中醫觀點及香薰護理

小滿是陽氣升發的時節，天氣漸趨炎熱，易感到怒“怒”字心上一個奴，就是說心成為奴隸叫做怒。心為“君主之官”，坐擁天下，想幹啥就幹啥，這是心臟的本性，怎麼可能成為奴隸呢？所以《黃帝內經》告訴我們夏天養心就要“使志不怒”。根據中醫的觀點-夏季在五行中是屬於火,而對應的臟腑就是心。因此夏季就成為養心最重要的季節，忌心浮氣躁、情緒失控、怒和燥。在小滿的節氣適合用的香薰精油有薰衣草、馬郁蘭、羅馬洋甘菊、依蘭依蘭、檀香、雪松等精油。

建議香薰配方及使用方法：

(i)薰香：依蘭依蘭 3 滴+甜橙 2 滴+青檸 2 滴,注入適量的水配合擴香器使用

(ii)浸浴：薰衣草 3 滴+檀香 2 滴+雪松 2 滴, 注入適量的水作浸浴

「小滿」氣節護理重點：小滿前後的主要天氣特點就是高溫、高濕多雨。氣溫升高，人們也易感到煩躁不安，此時要調適心情，注意保持心情舒暢，胸懷寬廣，以防情緒劇烈波動後引發高血壓、腦血管意外等心腦血管病；亦可服用健脾理氣祛濕的食療，並順應夏季陽消陰長的規律，早起晚睡，保證充足睡眠時間。多鍛煉身體，但不宜做過於劇烈的運動，避免大汗淋漓，傷陰也傷陽。