

11. 「小暑」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

「小暑」節氣特色：每年公曆的 7 月 6 日、7 日或 8 日，太陽到達黃經 105° 時，便是小暑節氣。小暑有三候，一候溫風至：指小暑日之後，大地上便不再有一絲涼風，而是所有的風中都帶著熱浪；二候蟋蟀居宇：蟋蟀居宇指，五日後，由於炎熱，蟋蟀離開了田野，到庭院的牆角下以避暑熱；三候鷹始鷲：鷹始鷲是指，再過五日，老鷹因地面氣溫太高而在清涼的高空中活動。暑，即炎熱；而小暑的熱度還不算太高，這個時候正值初伏前後，還沒有到達最熱的時候。

小暑節氣天氣炎熱，容易煩躁不安，易神疲困倦，要注意勞逸結合，養護脾胃和心臟。

（一） 養護脾胃的中醫觀點及香薰護理

炎熱小暑節氣，雨水較多，天暑下迫，地濕蒸騰，暑熱既盛而濕氣亦重，所以暑、濕常易相合為患。小暑節氣，若素體虛弱，元氣不足；或勞倦過度，汗出氣傷；或飲食失節，傷及脾胃，均可導致暑熱病邪乘虛而入而發病。

芳香化濕類精油：廣藿香、迷迭香、馬鬱蘭、絲柏、檸檬、天竺葵、生薑、芫荽籽、尤加利、薄荷、羅馬洋甘菊精油等。

建議香薰配方及使用方法：

防濕健脾胃按摩：廣藿香 3 滴+檸檬 1 滴+馬鬱蘭 1 滴+葡萄籽油 10ml 作順時針方向按摩腹部

去濕刮痧防暑：薄荷 1 滴+天竺葵 2 滴+尤加利 2 滴+葡萄籽油 10ml 用刮痧板上下刮背脊兩側,或肋骨兩側或額頭,稍微出痧即可。

（二） 養心安神的中醫觀點及香薰護理

小暑時節氣候炎熱，心火亢盛，使人容易產生急躁、倦煩的情緒，中醫養生重視清靜愉快的心境，切忌發怒，使人體氣機通暢，順應自然，保持“心靜”。遇到任何事情都要戒躁戒怒，保持心氣平和，做到“心靜自然涼”。

玫瑰精油能舒緩情緒，幫助睡眠，使內心充滿力量；檀香精油具鎮靜特質，能安撫神經緊張和焦慮，使人放鬆；乳香精油能撫慰和鎮靜情緒,放慢和加深呼吸,有助於舒緩焦慮情緒。

建議香薰配方及使用方法：

泡澡：玫瑰 4 滴+檀香 2 滴+乳香 2 滴

按摩：玫瑰 4 滴+檀香 2 滴+乳香 2 滴+荷荷芭油 10ml+葡萄籽油 10ml

「小暑」氣節護理重點：小暑時節溫度進一步升高，濕度也更大，亦是人們體內陽氣最旺盛的時候，注意勞逸結合；

“少動多靜”，尤其是老人與小孩，以及體質較弱的人，儘量避免在小暑天氣中做劇烈運動，以減少損害人的陽氣。在清晨或者晚上比較涼爽的時候，適當進行小幅度和比較緩和的運動，例如太極，散步，慢跑等。養生保健飲食以淡補為主，及少吃辛辣油膩的食物。