

## 養生系列 - 二十四氣節香薰養生

### 4. 「小雪」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

「小雪」節氣特色：小雪節氣在每年西曆11月22或23日當太陽到達黃經240度時開始，它是寒冷開始的標誌，中原地區已開始下雪了，而南方地區是明顯的深秋時分，秋風瑟瑟，秋雨陣陣。我國古代將小雪分為三候：“一候虹藏不見；二候天氣上升；三候閉塞而成冬。”古人認為天虹出現是因為天地間陰陽之氣交泰之故，而此時陰氣旺盛陽氣隱伏，天地不交，所以“虹藏不見”；“天氣上升”是說天空中的陽氣上升，地中的陰氣下降，陰陽不交，萬物失去生機；由於天氣的寒冷，萬物的氣息飄移和游離幾乎停止，故三候說“閉塞而成冬”。

#### （一）增強抵抗力的中醫觀點及香薰護理

小雪節氣寒潮和強冷空氣活動頻數較高的節氣，須注意腳部的保暖，堅持用香薰油泡腳、按摩和刺激雙腳穴位，以促進血液循環。按照我國最早的醫學文獻《皇帝內經針經》和中醫“十二經脈理論”中記載，從腳上通過的經脈有：太陰脾經、少陰腎經、闕陰肝經、少陽膽經、陽明胃經、太陽膀胱經。中醫認為，人之所以生病，大多因為經脈上遇上障礙，氣血不通所致。這些經脈，都是與腳相通的。用茶樹泡腳可以幫助免疫系統抵抗傳染性的疾病，策動白血球形成防護線，以迎戰入侵的生物體，並可縮短罹病的時間，為強效的抗菌精油。作用於殺菌消炎、筋疲力盡、虛弱、畏寒、激勵抗體和補體。建議香薰配方及使用方法：泡腳：茶樹3滴+薑2滴+熏衣草1滴注入適量的暖水中

#### （二）皮膚保養的中醫觀點及香薰護理

氣溫逐漸下降，天氣漸漸乾燥，肌膚隨著也出現缺水缺油的情況。使肌膚角質層的水分蒸發，角質層的水分就是肌膚潤澤的來源。肌膚暴露在小雪節氣乾燥的空氣底下，更容易流失，中醫認為皮膚瘙癢、脫皮與風有關，風為陽邪，風性燥烈，易耗陰血，所以皮膚乾燥、瘙癢、脫皮等。由於小雪節氣秋風陣陣，若人體腠理不密，衛氣不固，風邪乘虛入侵，阻於皮膚，內不得通，外不得泄，致營衛不和，氣血運行失常，肌膚失於濡潤，可致皮膚出現不同症狀。幫助維持光滑肌膚的香薰油就是茉莉花香薰油。調理乾燥及敏感肌膚，增加皮膚彈性，延緩皮膚衰老。用於鎖水保濕、淡化疤痕、乾燥老化肌膚。建議香薰配方及使用方法：按摩油：茉莉花2滴+玫瑰1滴+檀香1滴+玫瑰果油5ml+月見草油5ml每天按摩面部

### (三)舒緩情緒的中医观点及香薰护理

小雪節氣的前後天氣時常陰冷晦暗，再加上樹葉凋零，寒風瑟瑟，人們的心情很容易受到自然界影響，引起心理上的一些感傷，尤其是一些老年人和慢性疾病患者，甚至會導致抑鬱症狀的發生。《景岳出書·鬱證》中提出因病致郁和因鬱致病：“凡五氣之鬱，則諸病皆有，此因病而鬱也。至若情志之鬱，則總由乎心，此因鬱而病也。”佛手柑能安撫又能提振，可舒緩抑鬱、緊張、沮喪、焦慮等。建議香薰建議香薰配方及使用方法：熏香：佛手柑3滴+甜橙2滴+苦橙叶2滴注入适量的水

「小雪」氣節護理重點：中醫認為“頭為諸陽之會”，即頭部是所有陽經彙聚的地方，不能受風寒，所以，外出時要穿戴帽子、圍巾，保護陽氣；小雪節氣要注意保暖，避免情緒激動，避免過早過晚出門鍛煉，以防寒冷刺激。