

養生系列 - 二十四氣節香薰養生

1. 「立春」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

「立春」節氣特色：立春為二十四節氣中的第一個節氣，在每年西曆 2 月 3 日、4 日或 5 日，太陽到達黃經 315 度時開始，在天文意義上它標誌著春季的開始，也是新一年來到。古時以五日為候，三候為氣，一年 24 節氣共 72 候。立春三候為“一候東風解凍，二候蟄蟲始振，三候魚陟負冰”。說的是東風送暖，大地開始解凍。立春五日後，蟄居的蟲類慢慢在洞中蘇醒，再過五日，河裡的冰開始溶化，魚開始到水面上遊動，此時水面上還有沒完全溶解的碎冰片，如同被魚背負著一般浮在水面。

立春節氣萬物生長，尤重護肝調情志，養肝保五臟。

（一）養肝調體的中醫觀點及香薰護理

《黃帝內經》說：“春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生……此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝……”。意思是說立春開始後自然界生機勃勃，萬物欣欣向榮，這時人們應當順應自然界生機勃發之景，早睡早起，早晨去散散步，放鬆形體；使情志隨著春天生髮之氣而不可違背它，這就是適應春天的養生方法。違背了這種方法，就會損傷肝。Basil 羅勒被譽為帝王之草，羅勒油自然也被稱為帝王之油。其主要成分甲基萘醌強抗感染，強效殺滅肝炎病毒，掃除受體沒用的資訊，讓頭腦銳利、身體放鬆。讓羅勒清甜，帶有青草的香甜氣味，可作身體按摩以迎接春天的到來。

建議香薰配方及使用方法：

身體按摩：羅勒 2 滴+薰衣草 4 滴+西柚 4 滴+甜杏仁油 30ml

（二）舒暢情志的中醫觀點及香薰護理

春季氣候變化較劇烈，溫差幅度很大。按自然界屬性，春屬木，與肝相應，中醫認為肝主疏泄，調節血量，調暢情志，助消化，柔筋養目，因此在立春養生方面主要是護肝。檸檬烯與肝臟酵素受體結合、可補肝氣；還能夠分解脂肪、達致瘦身效果。幾乎存在於所有芸香科植物中的代表精油有西柚、檸檬、萊姆等。檸檬抗氧化、清血、排除四氯化碳產生的肝毒、鎮靜神經、鎮痛等功效。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：檸檬 (Lemon)3 滴+西柚 2 滴+萊姆(Lime)2 滴注入適量的水配合擴香器使

用

「立春」氣節護理重點：“春不減衣，秋不戴帽”。寒向暖過渡的時候，不要過早減掉衣服。身體產熱散熱的調節與冬季的環境溫度處於相對平衡的狀態。冬季轉入初春，時暖時寒，氣溫變化又大，過早減掉冬衣，一旦氣溫下降，就難以適應，會使身體抵抗力下降；病菌乘虛襲擊機體，容易引發各種呼吸系統疾病及冬春季傳染病。所謂“一年之計在於春”，養生要從護肝開始，可達到五行「相生」的效益；同時亦要在一年開始時多做並做好工作，為全年的工作打好基礎。