

## 12. 「大暑」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

「大暑」節氣特色：大暑是二十四節氣中的第十二個節氣，也是夏季的最後一個節氣。大暑節氣大約在每年西曆 7 月 23 日左右 “暑”是炎熱的意思，大暑，指炎熱之極。大暑三候是：腐草為螢；候土潤溽暑；大雨時行。一候腐草為螢，螢火蟲產卵於枯草上，大暑時卵化而出，故古人認為，螢火蟲由腐草變化而成；二候土潤溽暑，土壤浸潤，空氣濕熱氣溫高，濕度大，整個天候都無比悶熱；三候大雨時行，這一時期常有雷雨降臨，暑濕減弱，天氣開始向立秋過渡。大暑是一年中日照最多、最炎熱的節氣，“濕熱交蒸”在此時到達頂點。

大暑氣候特徵：高溫酷熱，雷暴、颱風頻繁。炎炎夏日，易見脾胃受困，食慾不振及消化不良，及易動肝火，故飲食宜以「清補」為主，即進食清淡、滋陰降火的食物。

### （一）祛濕健脾的中醫觀點及香薰護理

大暑節氣天氣悶熱，空氣濕度大，體表黏糊不清爽，“濕”即為長夏之氣。濕氣過盛易致人發病，臨床上稱為“濕邪”，其性屬陰，重濁粘膩，傷人之陽氣。五臟中的脾臟喜燥惡濕，長夏時人體脾最易受傷，易出現脘腹脹滿、四肢無力、胸悶氣短、精神萎靡、身困體沉等症狀。

沒藥、檸檬、豆蔻、廣藿香、岩蘭草、芫荽、山雞椒等香薰油適合腹部祛濕健脾按摩。

建議香薰配方及使用方法：

腹部按摩：廣藿香 3 滴+山雞椒 2 滴+豆蔻 2 滴+葡萄籽油 10ml 順時針方向按摩腹部。

### （二）靜心安神的中醫觀點及香薰護理

大暑節氣一般處在三伏裡的中伏階段。高溫酷熱，易動肝火，常常會覺得心煩意亂、食慾不振、急躁焦慮等，這就是“情緒中暑”症狀。心態宜清靜，越是天熱越要“心靜”，避免不良刺激。大暑節氣脾胃易失調，氣機升降失常，會導致肝氣鬱結，容易出現心情抑鬱不樂、悲憂多思、患得患失、愛生悶氣等。適合的精油有甜橙、羅馬洋甘菊、天竺葵、橙花、玫瑰、乳香、橙花、雪松、依蘭、茉莉等香薰油。

建議香薰配方及使用方法：

薰香：橙花 5 滴+薰衣草 3 滴

浸浴：雪松 5 滴+薰衣草 3 滴+甜橙 2 滴

全身按摩：橙花 6 滴+依蘭 4 滴+玫瑰 4 滴+荷荷芭油 10ml+葡萄籽油 10ml

「大暑」氣節護理重點：大暑天氣高溫酷熱“熱在三伏” 避免烈日暴曬，注意室內降溫，避免中暑。保持心態的清靜，調整好自己的情緒；亦要保持充足的睡眠，勞逸結合。睡眠與情緒和免疫力密切相關，睡眠不足則抵抗力差，容易患病；亦要適當補充水分，體質寒的人應以熱飲為主。