

14. 「處暑」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

「處暑」節氣特色：處暑是秋季的第二個節氣，太陽黃經達 150°，於每年西曆 8 月 22-24 日交節。古人說處暑的“處”，意為“止”，“處暑”也就是說暑氣到此為止了。處暑三候：一候鷹乃祭鳥，二候天地始肅，三候禾乃登。一候鷹乃祭鳥，指此節氣中老鷹開始大量捕獵鳥類，並且先陳列如祭而後食用。二候天地始肅，指接著天地間萬物開始凋零，充滿了肅殺之氣。古時有“秋決”的說法，即是為了順應天地的肅殺之氣而行刑。《呂氏春秋》上說：“天地始肅不可以贏。”即是告誡人們秋天是不驕盈要收斂的季節。三候禾乃登，“禾”指的是黍、稻、粱類農作物的總稱，“登”即成熟的意思，意思就是開始秋收。處暑的氣候特徵：處暑過後天氣逐漸變涼，是處於由熱轉涼的交替時期，人體進入一個週期性的調整階段，故身體會有懶洋洋的疲乏感，俗稱「秋乏」。在中醫學來說，秋乏是彌補盛夏季節帶來人體損耗的反應，是體內自我恢復陰陽平衡的過渡性的現象。

（一）養心益肺的中醫觀點及香薰護理

處暑氣候處於“陽消陰長”的過度階段，秋季是自然界的陽氣由疏泄趨向收斂，人體內陰陽之氣的盛衰也隨之轉換，入秋以後雨水會明顯減少、空氣濕度漸漸降低，“秋燥”最容易引發咳嗽。金秋之時，燥氣當令，秋天對應人體的是肺臟所以秋燥傷人易傷肺。秋之主氣，其氣清肅乾燥，而燥邪(陽邪)，容易傷體內津液，燥氣傷人主要表現在肺，大腸，皮毛。

建議香薰精油配方及使用方法：

薰香：尤加利 2 滴+茶樹 2 滴+檸檬 2 滴。

腹部按摩：羅馬洋甘菊 2 滴+檸檬 1 滴+馬鬱蘭 2 滴+甜杏仁油 10ml

全身按摩：玫瑰 6 滴+迷迭香 3 滴+薰衣草 3 滴+西柚 3 滴+苛苛芭 15ml+杏桃核仁 15ml

（二）養護情志的中醫觀點及香薰護理

秋天主“收”，秋天是自然界的蕭瑟，使人容易觸景生情引起蕭條、淒涼、垂暮之感，勾起憂鬱的心緒。因此情緒要慢慢收斂，凡事不急躁亢奮，也不畏縮鬱結。“心要清明，情緒要保持安靜”，

建議香薰精油配方及使用方法：

薰香：檸檬 2 滴+甜橙 2 滴+佛手柑 2 滴

全身按摩：玫瑰 6 滴+山雞椒 4 滴+佛手柑 5 滴+苛苛芭 30ml

「處暑」氣節護理重點：處暑節氣要注意睡眠時間的養護，早睡可順應陽氣之收斂，早起可使肺氣得以舒展。處暑後由於天氣逐漸轉涼，晝夜溫差加大，建議早晚應適當添衣。“形寒飲冷則傷肺”，秋季天氣已經逐漸轉涼，忌寒涼之飲。運動可選擇爬山、健身操、散步、太極拳等鍛煉，以排除夏季鬱積在體內的濕熱。運動時要注意強度不可過大，避免大量汗出而損傷陽氣。處暑屬於早秋時間，飲食應以甘平為主，多食水果蔬菜，少食辛辣、煎炸或燒烤類食物。