

運用芳香療法來養生

◎長庚醫院中醫內科主治醫師 喬聖琳

芳香療法的前身是藥草療法，已經存在數千年歷史，可以說是人類歷史上最古老的醫療方法。由考古學者的發現來看，埃及已有藥草使用與簡單的蒸餾技術，但是發揚光大的卻是希臘、羅馬人。近代芳香療法起源於法國，摩利斯·蓋特斯佛（René-Maurice Gattefossé）在一次實驗室爆炸的意外中，他的雙手受到嚴重灼傷，情急之下他將雙手伸入一旁的整桶液體中，而後卻發現灼傷處恢復良好，讓他對這個結果產生好奇。回頭發現那是一整桶薰衣草精油，於是開啟了精油的療效研究。

所謂的芳香療法，是利用植物所提煉出來精油的香味分子，調整腦部神經傳導物質及荷爾蒙作用，達到紓解壓力、情緒效果。而中國醫藥則是數千年來都是使用天然動植物或礦物作為治療疾病的醫學，只是長久以來，沒有人想過這兩種古老的醫療行為有何相似之處，或可不可以相互結合利用，產生加成的效果。

現今不少歐美人士在回歸最自然、最原始的健康訴求下，又重新回頭尋求以天然的植物做為正規醫療之外的輔助治療，也就是藉助精油來達到舒緩精神

壓力與增進身體的健康。另一方面，中醫自古即注意植物的藥性，並進一步應用到治療，「神農嚐百草」即是一例，而中醫也常用芳香植物來入藥，例如茴香、荳蔻、陳皮、薄荷等。講究實證的西方醫學，近年也開始注意到芳香植物的藥性與作用於人體的效果，其中聖約翰草（俗稱金絲桃）即被證實可改善憂鬱症及失眠的症狀，另外，紫錐花也具改善鼻炎的情形。

精油是在植物的葉、莖、根、木、籽、果實中，存在著維持植物生長與抵抗外界有害的蟲、菌等各種化合物，這些物質大都以酸、醇、醛、酯、酮…等型態存在，透過人工的方式如：蒸餾、冷壓、脂吸、溶劑萃取等。將這些物質萃取出來後，就是所謂的芳香精油。

芳香療法即是運用精油，依照不同的使用方式（按摩、沐浴、蒸氣吸入、噴霧等）搭配使用劑量、使用部位與手法來調理身體，以及平衡精神、情緒或養生保健。嗅覺能激發和喚起我們情緒的感官，其原理是精油經由鼻子吸入而刺激嗅覺器官，由此傳到腦中控制情緒的區域，影響人的情緒反應。其香味可幫助人們舒緩病症，或讓頭腦清醒，或

放鬆心情消除焦慮幫助入眠。不同的芳香精油會使人產生不同的情緒及身體反應，也因為當時人處於身心愉悅放鬆的狀態中，所有的不適自然會降低。

自然的芳香經由嗅覺神經進入腦部後，可刺激大腦前葉，使精神呈現最舒適的狀態。而且不同的精油可互相組合、調配，不會破壞精油的特質，反而使精油的功能更強大。

根據日本明海大學發表於 2007 年 Psychiatry Research 期刊研究，對自願者提供薰衣草與迷迭香精油，聞嗅 5 分鐘後取自願者唾液做分析，發現清除自由基的能力提升，同時降低體內可體松水平。此一結果顯示通過精油分子吸入，可以保護人體免於被自由基的破壞，因為自由基可能與發炎反應、老化、以及致癌因子有關。

體質寒熱有別，精油選擇也不同：

1. 寒性體質

特點：較耐熱、血液循環不好、易受寒冷、潮濕的傷害、體力消耗過多時容易感覺疲勞。

常見身體狀況：乏力怕冷、易手腳冰涼、容易感冒、消化功能差、易腹瀉、水腫、夜間多尿、生殖系統功能減退、有不孕問題。

改善之道：經常接觸陽光，多吃熱性食物，如銀杏、冬蟲夏草、鹿茸、牛肉、紅棗等。多運動、快步行走。

適合的精油：性溫、能夠提升神經興奮性的氣味；如黑胡椒、檀香、肉桂。

2. 熱性體質

特點：四肢溫熱、怕熱、喜歡食用冰涼飲食。舌苔多呈黃色、臉色紅赤。

常見身體狀況：心口煩熱，兩頰潮紅、易流汗、常便秘、內分泌紊亂、易心悸、失眠、高血壓等症狀。

改善之道：天冷時做好肩背胸腹的

保暖、多選些養陰、生津的飲食，如枸杞子、黑木耳、水梨等。節制性生活。

適合的精油：性涼、能夠安神的氣味；如橙花、玫瑰、洋甘菊等。

使用精油的禁忌及注意事項：

- 使用新的精油時，最好先做皮膚測試，以免過敏。
- 嬰兒使用精油按摩最好在出生 3~4 個月之後才能開始。
- 精油通常不能直接塗抹在皮膚上。
- 懷孕婦女不宜使用荷爾蒙或通經類的精油。
- 氣喘病患避免使用蒸氣吸入法，以免發病。
- 柑橘類精油如檸檬和佛手柑，因紫外線會造成精油顏色在皮膚上過度曝光，使用後應避免讓皮膚接受日光的照射。

由於芳香療法具有舒壓放鬆的療效，所以適合身陷許多壓力的現代人，特別是因壓力而有失眠、頭痛、肩背痛的人，藉由芳香療法，不管是利用按摩法或吸入法、沐浴法，其實可以得到令人滿意的改善。

目前中醫與芳香療法結合的實際作法，就是取中醫辨證論治法，經過中醫師的把脈，在確定身體體質屬性後，即可選擇適用的精油，進行芳香療法。芳香療法同傳統的中醫中藥一樣，都屬於「慢性療法」，但「芳香療法並不是第一線的疾病治療，而是輔助之用。」

自古以來，人們總是遍尋萬能的「長春不老」藥，期能重新獲得已失去的青春，或是延長人類有限的生命。中醫在眾多醫療與另類療法中，扮演重要的角色，我們透過天然的中藥與芳香精油，結合冥想靜坐、氣功太極拳、以及飲食療法，期望可以達到健康、青春永駐的境界。☯

