



香熏疗法

改善过敏问题



陈维德
人民协会
香熏疗法
课程导师

很多人对香熏疗法 (Aromatherapy) 的既定印象只停留在利用香熏炉蒸发精油, 使室内空间充满芳香。人民协会香熏疗法导师陈维德表示, 他最初也和多数人一样, 认为使用精油主要是为了它的香气。

后来, 他因为岳母通过薰衣草精油来帮助改善高血压问题, 才开始意识到它的功效。不过, 促使他积极研究香熏, 是他患有鼻窦炎 (sinus) 的两个年幼女儿。

他不希望女儿长期依赖药物, 而希望通过使用纯植物类成分精油的香熏疗法帮助女儿。他抱着不妨一试的心态, 用精油为女儿进行穴位按压, 约2个月后, 她们常犯的鼻塞、流鼻水等鼻子过敏症状明显改善许多。

香熏疗法帮助排毒

陈维德表示, 许多人的过敏性问题, 往往是长期接触香水、洗洁剂、喷雾剂等化学成分所造成。香熏疗法可当作生活中的一种预防性保健, 帮助身体排出毒素, 提升免疫力。

一般上, 人们可使用熏香

瓶 (aromatherapy diffuser), 加热源自各类植物草药的精油, 让它在空气中挥发。由于它的分子很小, 所以可直接渗入皮肤, 或是被吸入肺部, 快速进入血管被人体吸收, 达到改善过敏问题等效果。

除此, 陈维德在“Meridian 101”课程中教导人们用精油进行经络刮痧和穴位按压。他表示, 这种结合中、西方社会的疗法, 能吸取不同文化的优点, 达到更大的效益。

改善过敏症状的香熏疗法:

1 缓解鼻子过敏 (如: 鼻窦炎)

- 将5滴的辛夷 (Magnolia) 精油 (含辛夷、尤加利、薄荷等成分) 滴在两只手的食指上。
- 用食指按压在“迎香”穴位 (在鼻翼外缘, 凹陷处) 3秒钟, 再松开1秒, 才重复按压动作20到30次。



2 改善皮肤过敏

- 把5滴兰华 (Forsythia Detox) 精油 (含芦荟、茶树、薰衣草等本草精油), 涂在皮肤过敏处。
- 约30分钟后, 若贴肤试验的反应正常, 就可视皮肤过敏的范围来增加使用的精油量。如在手臂、腿部或背部, 可用5滴精油混合10滴基础油 (base oil) 使用。
- 接着, 让患者放松肌肉, 开始用刮痧板来进行刮痧。基本方式是从上向下、从里向外, 刮时要施加一定的压力。
- 重复刮痧动作20到30遍。
- 注意事项:



- 将精油涂抹在皮肤过敏处之前, 应先进行贴肤试验 (Patch Test), 也就是把一小滴精油涂在皮肤过敏处, 看皮肤有没有出现异样。
- 最初感觉皮肤稍微痒或变红是正常情况, 因为有些人需要时间让皮肤适应天然的植物精油。但如果这情况持续超过30分钟, 就不宜继续涂抹在皮肤, 但可尝试挥发精油的香熏扩散器。

3 改善支气管过敏 (如: 哮喘或过敏性咳嗽)

■ 按压

- 哮喘者: 将5滴辛夷精 (Magnolia) 油滴在靠近手臂内侧关节的“尺泽”穴按压3秒钟, 再松开1秒, 重复按压动作20到30次。
- 过敏性咳嗽患者: 将5滴辛夷精油滴在“少商”穴 (位于拇指外侧近末端的凹陷处), 进行按压动作, 重复20到30次。



■ 刮痧

- 将5滴辛夷精油与10滴基础油混合均匀, 再涂抹在整个手臂上。
- 从位于锁骨外端下部的“中府”穴开始刮痧, 其间需要经过“尺泽”穴, 直到“少商”穴。
- 重复刮痧动作20到30遍, 再换手进行相同的刮痧。
- 以上刮痧适合哮喘和过敏性咳嗽的病人。



■ 注意事项:

- 每次按压穴所使用的精油分量大约5滴即可。若刮痧范围大, 可在精油内混入基础油, 比率大约是1:2的精油和基础油。
- 刮痧时不宜吹风扇或冷气, 因为刮痧促使毛孔扩张, 若被风吹着容易受寒。
- 饥饿、出血或大量运动时, 体质比较虚弱, 所以不宜刮痧。
- 不建议天天刮痧, 而是等“痧” (斑点) 退后再刮。所刮出的红“痧”是从体内排出的毒素。

如何选择精油:

将1滴精油滴在彩色纸上。若它容易散开, 就表示用于皮肤上也能很好地被人体吸收, 及快速在经络系统内扩散。

