

# 佳人香養

褚柏菁 全真中醫醫療體系 總院長



中藥香茶飲加植物精油，一內一外，香養出窈窕美人  
佳人香養、君子慕仰！含菁沐華悅自在，娉婷窈窕女人香！

## 七情調和是美的基礎

一位長相亮麗的年輕女子走進診間，身材婀娜多姿，我的眼睛為之一亮，但當她開口說話，她的表情呆滯、聲音低弱、眼神透露著陰沉，在精神科藥物控制下，她只能說是「平靜」度日，至少不會時時陷在厭世的想法中。我問起她如何開始憂鬱的生活，是因為前男友劈腿又捲走她大半的積蓄，在沮喪痛苦中度日，於是「憂鬱症」的帽子扣到她頭上，只能到精神科尋求慰藉。

漂亮的臉蛋、標致的身材是所有女人追求的目標，但空有外表卻七情內傷，外在的美好又能維持多久？五臟通調、心性怡和的女人，能夠讓人相處自在，由內而透外的美，正是女人追求的極致。

## 女人的苦誰能懂？

女子以血為本，以肝為先天。女子之病，大體為二，一曰情志，一曰血病。二者皆肝主之，肝主疏泄情志，主藏血。又云：心主血脈，心藏神，主神明。心生血。

我們常處在身心受創的環境中，就心靈層面來說：在現代生活中，女性肩負著經濟、育兒等多重責任，蠟燭多頭燒已成為常態，心靈創傷事件頻繁發生，於是產生一連串的負向情緒，隨之身心就常出現不平衡狀態。創傷長期累積後會導致各種壓力性反應，甚至發展成身心疾病，引發各種偏差行為。

## 以現代醫學來說，調控情緒在邊緣系統

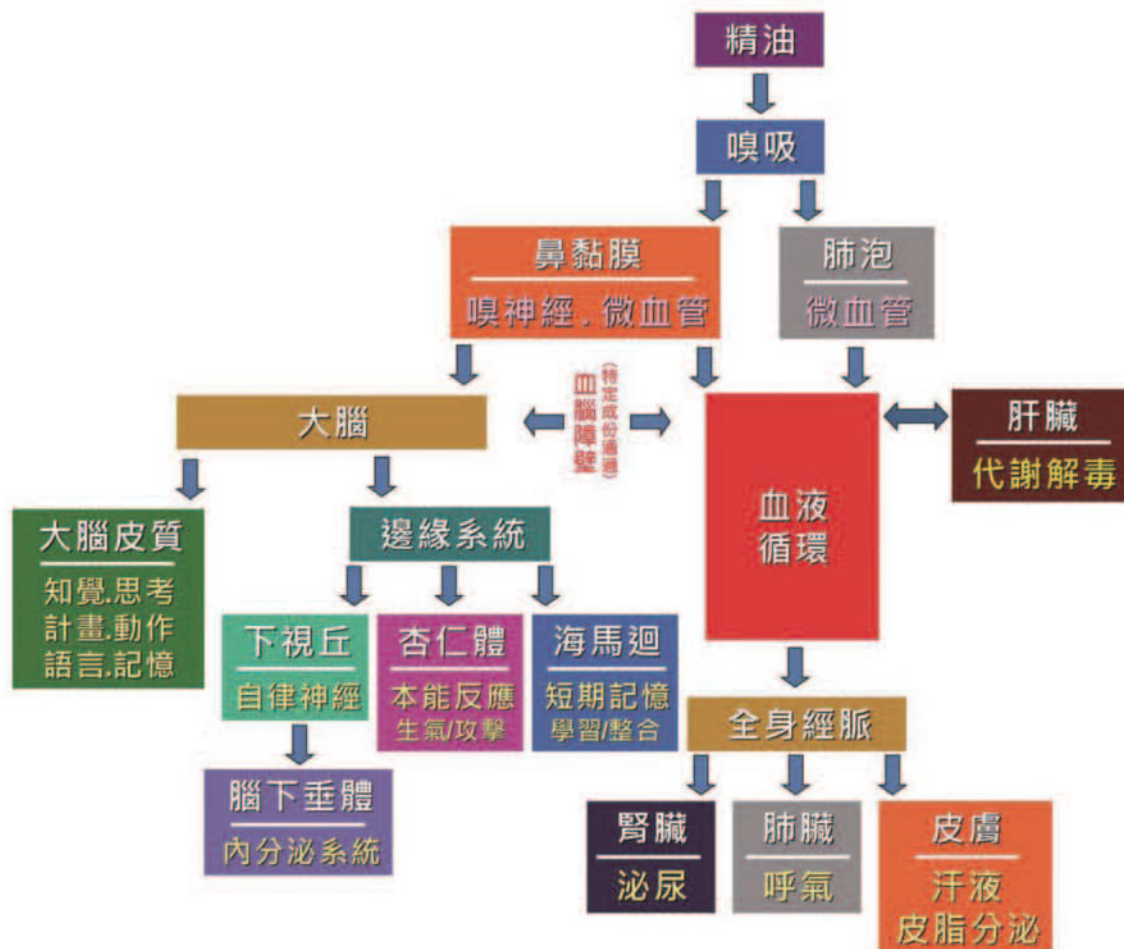
邊緣系統整合了情感與意識，有豐富的表情與高度的直覺，支配了心靈層面，包括催眠、暗示及情緒印痕都作用於此。邊緣系統偏腦幹之部位，包括視丘、下視丘、海馬迴、杏仁核、扣帶迴等，主要影響情感，偏褚氏太極中的陰；偏新皮質區中的額葉、頂葉、顳葉、枕葉，主要影響意識，偏褚氏太極中的陽。

神經科學家發現，大腦皮質負責語言與邏輯思考等知覺運作，但仍受到邊緣系統的影響。所謂的智商 (IQ) 所評估的就是皮質區的效能，而情商 (EQ) 則由邊緣系統所展現，邊緣系統整合了視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感覺訊號，交由新皮質去進行深入的思維運算，同時又能影響腦幹調節基本生命體徵；藉由下視丘、腦下垂體，來控制自主神經、調節荷爾蒙。

這意味著人體的太極常處在失衡狀態，因此身體會出現各種生理、心理乃至社會功能之失衡，除了藥物治療以外，我們急需找尋更有利的方法來解決這種常態的失衡，對生理、心靈及社會層面都能發揮功能，幫助我們重塑陰陽平衡的健康生活形態。

### 邊緣系統是精油發揮功能、影響心靈活動的區域

精油的分子小、行氣力強，其獨特的成份能直接影響大腦之邊緣系統，對杏仁核、海馬迴、下視丘、腦下垂體...等發生作用，調整了主導情感、記憶...等的神經系統及內分泌系統，並能對治經脈臟腑的損傷，影響生理進而療癒創傷心理及生理，修正偏差行為。





## 自古以來，人類的健康的問題多從植物中得到幫助

人類的生命源自於植物，自古以來中西方皆運用植物療癒各種疾病，大部分之中藥及精油亦取材於植物，不論是生理、心靈或是社會功能之陰陽失衡時，可藉由中藥及植物精油來調節。

### 輕養生之香茶飲—輕身勻體

一杯中藥花草茶，補氣、化痰、利濕、活血，治之以蘭，除陳氣。

### 氣虛造成代謝功能下降，漸漸形成腰腹部肥胖

氣，是人體所有生理活動的推動力，中醫雲：“血為氣之母，氣為血之帥”，氣推動血到身體各處，而血是氣之本。氣虛就會神倦疲勞、頭暈、失去動力、面色蒼白，若過食高熱量、生冷食物或液體類食物，脾胃氣寒則造成消化代謝不良，痰濕就會以脂肪的型式堆積起來，加上久坐及運動量不足，久了堆積在腹部的脂肪變厚，腰圍也漸漸變粗。

### 痰濕累積形成全身性肥胖

「脾胃為後天之本」、「脾為氣血生化之源」，這說明身體所需的營養，是仰賴脾胃對食物的消化吸收，使臟腑得到濡養，身體的機能才能順暢地運作。若長期飲食生冷、進食不定時或暴飲暴食，作息不正常、運動量不足者，體型開始變得圓潤、全身的肉鬆軟，多汗，汗較黏，怕冷也怕熱，女性則白帶多，月經不規則，大便較軟等，形成痰濕體質。

### 氣鬱容易導致下半身肥胖

中醫認為情志與肝有密切的關係，當個性要求完美，生活及工作壓力過大，造成情志不舒、肝氣鬱滯，進而影響脾的運化，導致痰濕堆積。

加上工作或學習長期久坐不動，造成肺脾氣虛，肺脾兩臟主水液運化，代謝不良造成痰濕堆積在下肢內外側，小腿也容易水腫。

### 血瘀來自氣滯，容易造成高血脂

血瘀通常起於氣虛，氣虛而導致氣機的鬱滯，漸漸地形成血行瘀阻。多由情志不舒以及不良的生活習慣或是外邪侵襲引起。臨床症狀有胸脅脹悶，肌肉僵硬疼痛，急躁易怒，婦女可見閉經或痛經、不孕等症。氣虛運血無力，血行速度慢，久則絡脈瘀阻，常出現肥胖、高血脂、高膽固醇、高血壓等疾病。

### 補氣類中藥茶飲：

#### 人蔘

人蔘大補元氣，益智安神，通治一切氣血津液不足之症。能夠調整血糖平衡，改善脂肪代謝

；西洋參養陰清熱，在大補元氣的同時也滋養陰液，平息虛火，使女性氣血平衡、神采飛揚。

### 茯苓

茯苓能補脾肺之氣，健脾利濕化痰，能通利全身各處的痰濕，達到消脂、消水腫的作用。茯苓能寧心安神，使女性情緒安定，改善睡眠品質。

### 黃耆

黃耆補中益氣，固表，托毒排膿，利尿，生肌。用於氣虛乏力、久瀉脫肛、自汗、水腫等。

### 紅棗

紅棗有補血，補脾和胃、保肝排毒、益氣生津、養血安神的功效。使女性臉色紅潤、皮膚有彈性。

### 山藥

山藥補益脾肺腎三臟之氣，既能滋陰又能補氣，能滑潤又能收澀，是滋養身體的上品；能健脾胃、止瀉、化痰濕，同時能夠滋潤皮膚。

### 桂圓

桂圓益心脾，補氣養血，寧心安神。《本草綱目》中記載，「久服可強魄聰明，輕身不老，通神明，開胃益脾，補虛長智之功效」。能降血脂、消水腫、抗衰老，美容養顏，提高免疫功能。

### 黃精

黃精在《本草綱目》中為「得坤土之精，為補養中宮之聖品」「久服輕身延年不飢」，具有補氣養陰、健脾益腎的功能，有抗疲勞、抗衰老、增強免疫力，促進新陳代謝的作用；能夠降血壓、降血糖、降血脂，防止動脈粥樣硬化。

### 枸杞子

枸杞子為補氣養血、滋補肝腎、益精明目、益氣安神之良品，能夠抗疲勞、提升免疫力、降低血糖、降血脂、保肝，對女性能美容養顏、延緩衰老、美白肌膚。

### 甘草

甘草有益氣補中、清熱解毒、調和諸藥的功能。



## 利濕化痰類中藥茶飲

### 藿香

藿香具芳香化濕、和胃止嘔功能，能利尿、改善水腫，減輕腹瀉，控制食慾，消除脂肪團塊。對身心有絕佳之平衡功能，使人鎮靜、寧神和放鬆，減輕焦慮，增強性慾，營造出平衡感。

### 陳皮

陳皮具有理氣健脾，除濕化痰的功能，能夠降逆止嘔、消脾胃脹氣、清除痰脂。

### 山楂

山楂能行氣化痰、消積化滯、活血散瘀；特別對消肉食積滯作用更好，能增強身體的免疫力，有抗衰老、輕身的作用。

### 赤小豆

赤小豆有滋補心氣、健脾養胃、利水除濕、養血排膿、清熱解毒、通乳汁之功效。具有消腫、輕身的功效。適宜各類型水腫之人，能通利水道，使濕熱下行而消腫，可用於腳氣水腫。

### 薏苡仁

薏苡仁具健脾祛濕、利濕除痹、清熱排膿功能，可用於消水腫腳氣、降血糖、發熱、肺癰、腸癰、泄瀉、帶下、風濕痹痛等。

### 荷葉

荷葉清香升散，具有清暑利濕，健脾升陽，涼血止血的功效；荷葉能加強膽固醇及脂肪的代謝，使腸胃暢通，將毒素排出體外。

## 舒肝理氣類中藥茶飲

### 佛手柑

佛手柑能舒肝理氣，安撫焦慮緊張、提振精神、和胃止痛，用於肝胃氣滯，胸脅脹痛，胃脘痞滿，食少嘔吐。對心靈具有極佳的激勵及穩定功能，可用於緩解緊張、壓力、焦慮、憂鬱；能調整食慾、消脹氣、腹痛、嘔吐等。

### 丁香

丁香具行氣、降氣止呃，溫中散寒止痛，溫腎助陽的功效，可平衡荷爾蒙及加強代謝，讓心靈更積極，改善記憶力。

## 薄荷

薄荷疏散風熱，輕揚升浮、芳香通竅，清頭目、利咽喉；具有抗痙攣作用，能緩解胃痙攣及肋間神經痛，消脹氣；能舒肝理氣，平息怒氣，可用於抑鬱症，提昇記憶力及醒腦。

## 瀉下類中藥茶飲

### 決明子

決明子具清肝明目，益腎利水、下氣通便、祛風除濕等作用；可用於改善各種眼睛疾患、降血壓，降血脂，以及便秘型的肥胖。

### 郁李仁

郁李仁潤燥，滑腸，下氣，利水。治大腸氣滯，燥結不通，小便不利，腹部水腫，四肢浮腫，腳氣。

### 大黃

大黃有瀉下，清熱瀉火，涼血解毒，逐瘀通經，利濕退黃的功效。

## 助陽氣運行，提升減重效果

### 肉桂

肉桂補陽除寒，暖脾胃，通血脈，能舒緩腸胃道筋攣，保護胰腺，調節血糖；溫腎助陽，暖子宮，減輕痛經，改善性冷感、陽痿等症狀；可補心氣，鎮靜神經，暖身、提升血液循環。

### 生薑

生薑解表散寒、溫中止嘔，化痰止咳；能溫胃寒，消脹氣、緩解胃痙攣，孕婦噁心嘔吐、水腫腳氣；提升生殖系統循環、利尿，其溫暖特性能提升血液循環，排除寒氣，化濕氣、消水腫。

## 花類茶飲

花者乃本草之精華，故芳香、輕清之花類，善於行氣、調節女人之心肝郁悶，又兼可調經。芳香類花草幾乎皆入心經，開心竅，所謂芳香開竅藥，能疏肝經之鬱結，開心經之蒙塞，扶心陽之生血。

### 牡丹花球

具補氣養血、散鬱化瘀的功能，能調整月經週期、緩解痛經，讓女性氣色紅潤、散發女人味。

### 玫瑰花苞

具疏肝解鬱、益氣行氣、活血散瘀的功能，能滋陰潤顏，調整內分泌，滋養子宮，促進新陳



代謝、細胞再生、血液循環，讓女性自信、愉悅、穩定，激勵心靈。

### 茉莉花

具養氣益腎、滋陰降火、疏肝明目的功能，能加速排毒、美白養顏、降低血脂，讓女性愉悅、自信、穩定，使心靈積極。

### 玳玳花

具補氣，行氣寬中，強心利尿的功能，能提振元氣，幫助消化、加速體內代謝功能，消除水腫及脂肪。

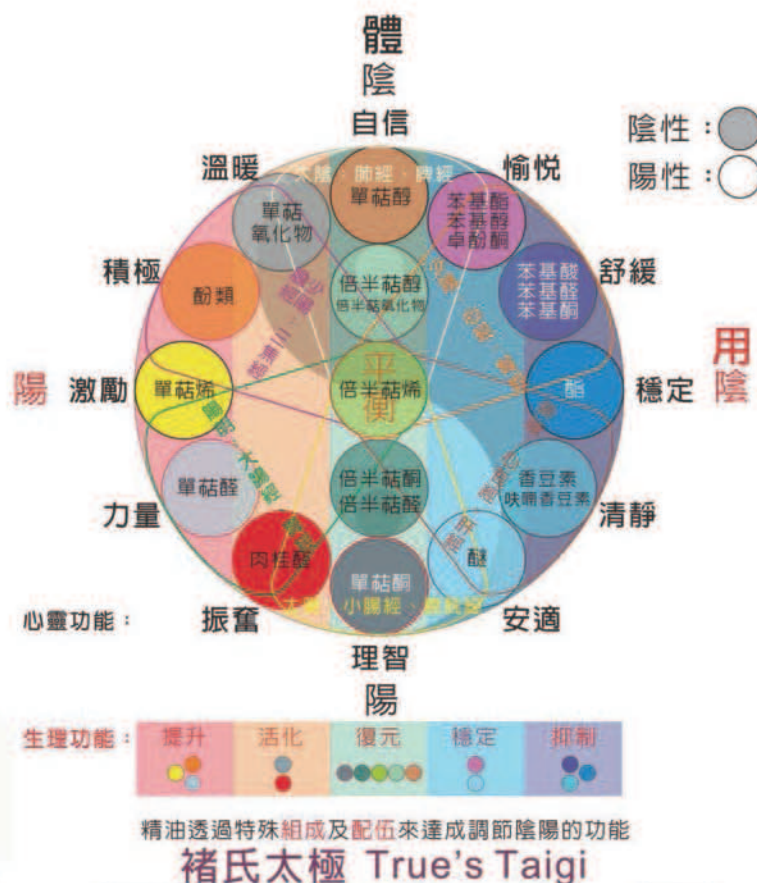
### 菊花

具散風清熱、平肝明目的功能，可緩解因疲勞及壓力造成的頭昏腦脹、眼睛疲勞、眼睛乾澀充血、眼袋大、咽喉乾痛等症。

### 植物精油勻體雕塑

經過多年的臨床實證經驗，我創立了「褚氏太極」學說，以中醫的陰陽五行、經絡理論為基礎，從而演繹出精油成分的分類對生理與心靈層面的影響，並配置出精油的「褚氏太極」。藉由「褚氏太極」的導航，將各種單方精油的特性，結合中醫陰陽太極、十二經絡等理論，依照中醫君臣佐使的觀念，調配複方精油。

中醫治療疾病，除了必須對病人的病情作出正確的診斷以外，還必須熟練地掌握中草藥的藥性，才能開出正確有效的處方。精油同樣具有各自的藥性特色，藉由「褚氏太極」能夠瞭解精油之藥性，調配出有效的處方。



### 補氣類精油：

- ◆ 恬靜自在的薰衣草，入心經及心包經，感受到自信及穩定，煩亂的思緒、緊繃的神經得到鎮靜及撫慰。
- ◆ 迷人的迷迭香，讓心靈感覺溫暖，增加了理智及自信、讓我的精神為之提振，思緒平靜而清明，入心、心包經，是天然之強心劑；能消水腫改善消脹氣和利尿。
- ◆ 玫瑰草夾雜著花香及草香，略帶玫瑰氣味，能夠提升正能量，聞起來令人心情清新、澄淨，如同帶領我們進入寬闊的草原中；能夠促進血液循環、保濕肌膚。

### 健脾化痰、利濕類精油：

- ◆ 清新香甜的甜橙，令人感到心情愉悅，喚起幸福的記憶，給予心靈激勵及力量，能提神並鎮靜緊張的情緒；具利濕化痰功能，能減少脂肪及組織液堆積。
- ◆ 葡萄柚帶有青澀甜美的柑橘氣味，如同初戀幸福的感覺，給予心靈激勵及力量，能穩定中樞神經；利水性強，能夠推動淋巴液，溶解脂肪團塊。
- ◆ 溫暖而甜美的豆蔻，讓心靈產生溫暖、穩定的感覺，在情緒低潮時或沒有安全感時，讓我們感覺有安全的依靠；能幫助腸胃蠕動，分解體內脂肪。
- ◆ 溫暖的甜茴香讓心靈有安適感，同時也帶有激勵作用，可降低過盛的食慾，清除皮下堆積的體液及脂肪。

### 溫通循環、幫助脂肪體液代謝之精油：

- ◆ 溫暖而濃烈的粉紅胡椒入心經，能提振心氣，激勵、平衡心靈，加強身體代謝功能，讓我們感覺血液循環提升的舒暢感。加強利尿及身體代謝功能，加速水腫及脂肪的代謝。
- ◆ 溫暖的生薑對心靈表現為極佳之平衡功能，入脾、胃經，能溫胃寒，去除水腫腳氣，能滋補、暖身、利水。
- ◆ 濃烈的肉桂為心靈帶來強大之振奮作用，入脾經，可平衡體內血糖、血脂之代謝；入腎、膀胱經，溫腎助陽，增加全身的血液循環。

### 補腎利濕、兼具調節荷爾蒙之精油：

- ◆ 帶有玫瑰芳芳的天竺葵，它的香氣濃郁持久，能平衡情緒產生自信的感受，令人放鬆及穩定；滋養腎陰，能平衡荷爾蒙系統，使用後增添女人味，同時能利尿，促進淋巴代謝，改善水腫；可用於油性肌膚、平衡油脂分泌。
- ◆ 帶著木質沉穩氣味的絲柏激勵我的心靈，入脾經，有能收斂過多如體液，具利尿功能，使淋巴液循環，去除體液滯留，減少脂肪團塊。



### 精油之稀釋方法：

( 精油20滴 = 約1ml )

1. 成人建議稀釋濃度 8-12 %
2. 基底油：精油 = 5ml：8 ~ 12 滴，適用於大面積塗抹或按摩使用。

### 使用方法：

- 步驟一：取複方精油塗抹於身體脂肪較肥厚鬆軟處，每一部位約15—20滴。
- 步驟二：用手指指腹或使用體刷按摩脂肪較肥厚鬆軟處，以畫圓圈的方式按摩，直到吸收為止。
- 步驟三：雙手併攏罩住口鼻嗅吸，感受精油對心靈產生的放鬆感以及身體的流動感。
- 步驟四：按摩吸收後可配合快走、慢跑、爬山、球類等運動，增加身體的循環代謝功能。

### 褚柏菁 醫師

#### 學經歷：

全真中醫醫療體系 總院長  
世界中醫藥學會聯合會 植物精油療法專委會 副會長  
中國醫藥大學 中醫碩士  
北京花養女人國際中醫藥研究院 副院長  
北京花養女人國際中醫藥研究院 漢方芳香療法首席顧問  
前衛生署彰化醫院 中醫部主任  
教育部 部定講師  
中國醫藥大學中醫系臨床教師  
高雄醫學大學基礎醫學研究所  
世界中醫藥學會聯合會 植物精油療法康復理療師 高級班講師  
德國萊茵TUV精油療法 康復理療師