

# 常春

Evergreen

2012年9月號

354



名醫系列

林孝義

組病友團體  
關懷零距離



特別報導

> 上腹痛 胰臟有毛病  
> 增加好膽固醇  
血管不打結

## 100招 生活中醫

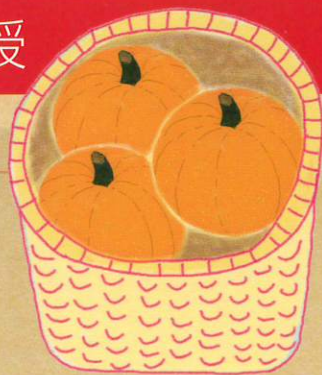
10位名中醫師自身經驗傳授

補充葡萄糖胺 可以不用吃！

半夜腳抽筋 不只是缺鈣

常常「黑青」有病嗎？

枸杞有多好 身體最知道



免費下載EVER80  
輸入網誌代碼 999  
常春「健康行動筆記」  
隨身帶著走



建議售價180元

# 天然植物精油 讓身心舒暢愉悅

植物與動物間隨著自然界演化而衍生的共生依存關係，使得植物精油可以與人體細胞產生自然和諧共振作用。

文／楊定一

**現**代人因為工作、就學的關係，多數人選擇便利進步的都市居住，但都會區人口密集，加上各種汽機車廢氣污染嚴重，居民通常都是長時間待在室內，緊閉門窗使用空調。長時間處於空氣不對流的密閉空間裡，各種裝潢塗料、冷氣機冷煤、豢養寵物的毛、地毯、窗簾的棉絮、二手菸、美粧造型劑、垃圾臭味，以及因為工作需要所使用的文具、影印機、印表機等都會逸散出各種形式的揮發性有機物質，讓人們在不知不覺中吸收，直接影響身體和心理的健康。

不良的空氣品質會直接影響我們的呼吸系統健康，甚至引起免疫缺陷。從另一個層面來看，不良的氣味也會造成心理緊張，引發煩躁情緒，讓身心失衡。

## 氣味如何影響身心和諧？

氣味如何影響身心和諧，重點在於「嗅覺」影響了大腦的邊緣系統，而邊緣系統又掌控了人類各種行為，包括食慾、情緒、回憶等。嗅覺的訊號是唯一由鼻子神經末梢直通腦部邊緣系統的感官訊號。研究發現，接受氣味的神經突觸像是由



腦部伸出的手掌一樣，一旦接受到氣味的刺激，就會直接傳送大腦邊緣系統產生直接生理反應，這種過程是不需經過數個神經節的傳遞。因此，大腦對香氣的處理速度是對痛覺處理速度的兩倍快！也就是說，嗅覺的刺激，走的是和視覺、聽覺、觸覺完全不同的捷徑。

邊緣系統接收嗅覺訊號的位置，就坐落在負責生存必要的自律行為的腦幹，和處理複雜認知的大腦皮層之間，邊緣系統掌握了調控各種生理功能的鑰匙，包括血壓、心跳、血糖、體溫、睡眠、記憶、「打或逃」的反應、喜怒哀樂、性以及食慾等。這也就說明了，嗅覺的訊息能夠誘發立即且強烈的情緒反應，並凌駕於身體生理反應之上。因此，嗅覺神經可以輕鬆刺激邊緣系統通往掌控記憶的大門。仔細回想，您是否曾經有過因為某種味道而引發特殊記憶的嗅覺經驗，像是聞到某種料理的香味，會讓你想起小時候媽媽在廚房料理好滋味，心中升起一股思鄉情緒；當聞到牙醫診所的消毒藥水味，反而讓人開始緊張，馬上想打退堂鼓。

### 善用氣味，調整身心靈平衡

嗅覺的魅力不僅在於記憶的探索，更多新的研究發現，氣味會影響身心健康，因此善用氣味，甚至可以幫助調整身心靈平衡，改善我們的生活品質。相信很多人曾經體驗，在森林裡或下雨過後的大草原上散步，那種心曠神怡的感受令人流連忘返，這是由於在這些自然的環境裡，空氣的

品質特別乾淨，加上森林、草原眾多植物所散發的芬多精，讓空氣充滿了自然香氣，不僅安撫了我們的情緒，更能幫助身心和諧運作。

大自然植物的豐富生命力，主要來自其本身與生具有強韌再生與自癒能力。其中關鍵在於植物體內蘊含的植物精油，可以直接對植物本身產生保護、免受病原體侵害、調節溫度以及發揮驅蟲等效果。精油是儲存在植物根、莖、葉、花朵及果實細小腺體中腺體液的總稱。由於植物並不會主動攫取其他生物來滋補自己，而是藉由光合作用，吸收陽光、空氣、水及土壤中的養分、礦物質等天地間自然元素，進行生命的延續及運行。因此，植物的精油，可以說是其生命原動力的菁華，內涵大自然賦予的能量，固有「液體黃金」之稱，一般人也稱之「芬多精」。

### 植物芬多精，有平衡情緒的作用

古今中外，各種古老醫學早就知道巧妙運用大自然珍貴的植物精油來進行身心靈的整體療癒。植物與動物間隨著自然界演化而衍生的共生依存關係，使得植物精油可以與人體細胞產生自然和諧共振作用。天然質純的芬多精分子，可以直接經由嗅覺接受器細胞傳遞影響大腦，引起情緒上的鎮靜、放鬆、激勵及愉快等作用，同時下意識地喚起某些正面記憶、快樂的經驗。幾乎所有的植物芬多精在某種程度上都擁有平衡情緒的作用。另一方面，不管是透過呼吸、皮膚接觸，讓植物精油中各種有機物質被身體細胞吸收，也可



以產生抗微生物、調整新陳代謝、活化人體各項生理機能功效。因此經常接近森林、在居家環境栽種各種植物，或者選擇天然質地純淨的植物萃取精油，都可以幫助身、心、靈恢復平衡，啟動人體最佳的療癒能力。

雖然大自然早已經將如此寶貴的植物菁華賜予人類，但人類卻因為資源浪費、污染等問題導致大量森林正逐漸從地球消失。根據聯合國糧農組織的統計資料顯示，從1990年到2005年間，全世界森林總面積減少了3%，平均每年消失約0.2%。另一份「世界森林狀況報告」表示，從公元2000年到2005年，每年森林淨損失面積仍高達730萬公頃，相當於每年消失2個台灣面積的森林（73平方公里），每天消失2萬公頃，相當於兩個巴黎面積的森林。森林面積減少不僅嚴重影響我們賴以維生的空氣品質，也讓我們無法享有

天然植物精油所帶來的好處。

自然界中動物、植物、礦物三者本來就是相依而存，任何一環的改變都將影響整體的和諧，當然也包括人類自己的健康。對於任何想要追求健康的人而言，都無法忽視環境保護的重要性，因為人類所有生命的元素都是來自地球，地球不健康，人體當然也無法健康。因此，我們不能再置身於大地之外，每個人應該從自己做起，竭盡所能保護各種人類生存的資源，如此我們才永遠享有大自然賦予人類的天然的健康元素，並活出健康快樂。✿

#### 本文作者 PROFILE



**楊定一**

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長