

轉載自信報, 2012年6月2日

消炎止痛 DIY

小時候父母都愛用驅風油、萬金油一類的藥油來給我們按摩，以紓緩肚痛、「頭赤」、肌肉疼痛等毛病。相信那些樟腦、薄荷再加點冬青或丁香的氣味，大家都不會陌生。這些傳統藥油的藥用成分，其實很多都可以在全天然香薰精油中找到，自己動手調配一些既安全、有效、不傷皮膚又氣味天然的藥油，絕對可行！

我的用油經驗，不少都是「切膚之痛」換回來的！有一次因為颱風襲港，我爬上家中一米高的窗台要把氣窗關妥，怎知窗台濕滑，我整個人摔下來了，是左手手掌先着地，因此手腕受到強烈撞擊，登時痛楚難當，淚水也不受控地流了出來！這時我只想到要止痛，因此不管份量地把葡萄籽底油、羅馬甘菊、藍甘菊、迷迭香等倒在手腕上，按摩了大概十分鐘，陣陣抽搐的痛楚才漸漸消退。我本想到跌打醫師那裏檢查一下，但颱風下醫生沒有上班，就只好在家自己想辦法！

我知道沒多久，手腕會出現發炎紅腫脹痛等徵狀，於是我急忙為自己調配了以下一樽藥油。調油的時候，左手手腕已完全不能發力，握樽扭蓋這些簡單動作都全靠別人：

三十毫升底油（二十毫升葡萄籽油+十毫升山金車油*），內放 5% 濃度香薰精油（包括迷迭香 15 滴、羅馬甘菊 6 滴、岩蘭草 6 滴**，另加薄荷 2 滴）

我這個處方內的每種油都有其一定效用。簡單來說，山金車就像跌打酒一樣，是挫傷扭傷時不可少的底油。迷迭香有很好的止痛消炎功效，也能加速血液循環，是著名的肌肉油；羅馬甘菊是透過紓緩神經和抗抽搐等屬性提供鎮痛、安撫作用。薄荷則明顯有局部麻醉止痛之效；岩蘭草既能強化血管組織和清除組織間之毒素，又能安眠，是我肌肉勞累時最喜愛的精油之一！

受傷那個晚上，我用藥油按摩手腕好幾次，睡前又用沾滿了油的棉花敷貼手腕，生怕藥力不足！大概是羅馬甘菊和岩蘭草的鎮靜作用，我熟睡了超過八個小時，醒來時精神奕奕，看看左手手腕，並沒有任何紅腫迹象，轉動一下，亦不怎樣疼痛；惟獨是還未能把水喉扭開，手指無法用力，顯示內部筋肌真的受傷了！

醫師都讚好

於是我繼續用藥油按摩手腕好幾天，待手指都能用力了，才到跌打醫師那裏檢查，以確保筋骨沒有扭歪。誰知檢查之下，才發現左手臂背部瘀了兩大片，事前竟懵然不知！原來從跌下來那刻開始，我就把全副精神集中在最痛的手腕上，其他不太嚴重的傷處，根本沒有留意，遑論治理！

如是者，最痛最受創的部位，沒有留下痕迹，傷勢較輕的部位就仍舊青青紫紫！由此對比可見，香薰精油在抗炎、止痛、去瘀等方面，的確可以做得很出色，連我的跌打醫師也嘖嘖稱奇，說要試用我的處方呢！

幾年下來，我為肌肉痠痛、瘀傷、勞損、發炎等情況已開過好多配方，每次都會視乎個別情況而作出變化，有時甚至會把濃度增加至 10%。值得一提的是，永恆之花在止痛、抗瘀和細胞更生方面有極佳的功效，是我今天經常放進處方內的精油。如不嫌貴，可以投資一小瓶作「看門口」之用。

* 其他可選用之底油： 聖的翰草油、聚合草油等。

** 其他可選用之精油： 永恆之花、穗狀薰衣草、德國藍甘菊、針松等。

陳德岫

國際認可香薰治療師

