

轉載自信報, 2012年6月30日

## 做個好夢

### 甜橙 甜夢

我家有一個九歲大的兒子，精力充沛、百份百熱愛足球運動，每晚躺在床上，腦袋和身體都會轉動翻騰約半個小時才能入睡。自從學曉睡前禱告以來，他總愛把這幾句話放進他的禱告中，風雨不改：「求主俾我今晚快D瞓着，一覺瞓天光，俾我發我最鍾意嘅夢....」。

最近兩年，每逢足球比賽的前一晚，他就主動請求我給他一、兩滴甜橙精油，滴在紙巾上，然後把紙巾放在枕頭旁邊伴着他睡覺；有時甚至要我為他做頭肩頸按摩，而所用的按摩油，則指定要那包含了甜橙、佛手柑等精油的配方！

對於他這偶爾但相當具體的要求，我感到非常有趣。孩子仿效成人不難理解，但若沒有正面的經驗和果效，我這個一心只陶醉於運動的兒子，根本不會懂得享受和欣賞香薰精油。他喜歡的，相信只是精油有助他快點入睡，一覺醒來可以精神翼翼地投入比賽而已！

### 香薰精油的鬆弛、寧神、安眠功效

睡眠是生活相當重要的環節，連孩子也懂得。但現今不少成年人卻苦受失眠困擾，有的即使能夠入睡，也睡得不夠穩妥，睡得穩妥，也未必能夠做個好夢！在我過去的治療經驗中，焦慮及失眠的個案佔了起碼三分之一，而當中大部份情況，都跟心理和情緒有關。當然，所謂「解鈴還需繫鈴人」，不走進問題的核心去處理所牽涉的思想和情緒，相信任何方法都難以根治睡眠的問題。但香薰治療作為一種輔助療法，在深度鬆弛（包括肌肉和神經系統的鬆弛）和寧神安眠方面，又的確有很多實証；對於那些間歇失眠、或希望提升睡眠質素、追求健康的人士來說，絕對是既天然又奏效的自助工具。

成人的用油較孩童要複雜得多了，但仍可在家實行自助。舉一個簡單的案例：一個年約四十歲的小學舞蹈及音樂老師，由於工作壓力大，頸梗膊痛，經常半夜醒來後就不能再度入睡，精神情緒深受困擾，造成惡性循環。鑑於她長期肌肉崩緊，又精神緊張，我就建議她在家從以下兩方面入手，雙管齊下：

- 一. 每天洗澡時，把六至八滴香薰精油加進浴鹽（最好用瀉鹽），放進注滿熱水的浴缸中，浸浴約十分鐘，同時搓揉按壓崩緊疼痛的地方。所用的香薰配方，最好包括兩至三種有助消除肌肉疲勞但又有鎮靜功效的精油，諸如岩蘭草、馬鬱蘭、薰衣草、甘松、丹蔘等。如有機會找家人或朋友按摩，亦可選以上兩至三種精油，放進杏仁油或可可巴一類的底油，做肩頸膊以至背部、手腕和腳底按摩。10ml 底油放 5-10 滴，如此類推。

二. 睡前三十分鐘, 透過霧化器或其他擴香器, 用吸聞的方法舒緩及鎮靜神經; 但千萬不要把鼻貼近擴香器吸聞, 在活動範圍內聞到就可以了! 精油的選擇很多, 像這個老師因壓力或心緒不寧而睡得不夠深沉的, 可以用佛手柑 (或甜橙 / 薰衣草 / 好望角甘菊), 加甘松或馬鬱蘭。如有不易入睡問題, 可使用伊蘭伊蘭或檸檬香茅加甘松或馬鬱蘭。沒有擴香工具的, 也可以像我的兒子一樣用紙巾, 謹記兩滴就足夠了!

### **身邊人也受惠**

這個老師約一個月後給我寫了一封電郵, 內容大致上是這樣的: 「現在我的睡眠改善了許多了, 連帶我的丈夫也呼呼入睡, 真的謝謝你!」

我沒有仔細查問他丈夫的情況, 但我想, 這很可能是由於她的丈夫就睡在她旁邊, 得以同時受惠於擴香療法罷!

**陳德岫 國際認可香薰治療師**