

# 春節旅遊的精油百寶箱

放假出遊最怕遇到突發狀況，為了讓旅程順利，當然出發前要盡量做好萬全準備，以下就來盤點旅遊必備精油吧！



家庭醫學科主治醫師

臺灣芳香醫學醫學會創會理事長

羅佳琳



## 情境一：怎麼辦？好像感冒了！

氣溫變化加上旅途勞累，常常會導致免疫力下降，在旅遊時感冒的人不在少數，而流感、新冠等流行病也是讓許多人在旅行時擔憂的因素。因此除了準備維他命 C、鋅、維他命 D3，以下是對於抗呼吸道感染有幫助的精油：

### 芳枸葉 (*Fragonia / Agonis fragrans*)

被號稱是萬用精油的芳枸葉，是預防及處理感冒的完美選擇，氣味芬芳且安全不刺激，同時能讓人改善心情及神清氣爽。它原生於澳洲西南方，為小型灌木，在2000年由西澳農業部的植物學家提出芳枸葉的發展潛力，但當時因為其用途不明，大部分農場都

不敢貿然投資，直到2002年才開始有商業化生產，算是新興精油之一。由於其宜人氣味與優異效用，幾乎是呼吸道相關疾病必備用油，尤其是病毒性的感染。對容易焦慮的人也非常適合，可以帶來和諧輕鬆感受，還能提振免疫系統。外用沒有什麼禁忌，但不建議口服使用。

- **適用時機：**感冒的預防及症狀處理，包括止咳、化痰、改善流鼻水症狀、焦慮緊張、免疫力低落。
- **建議用法：**可以定時用純精油擴香幫助淨化空間，也很適合加上基底油稀釋後塗抹在鼻腔周遭、胸口、頸部。

### 沉香醇百里香 ( *Thyme mild / Thymus vulgaris CT Linalool* 或 *Thymus zygis* )

許多人對於精油的印象是涼涼的、有點嗆鼻，但其實有許多精油可以帶來溫暖，例如百里香。百里香這個植物喜愛高溫耐乾旱，而隨著種植地區、氣候不同，演變出多種化學型態。生長在接近海平面的百里香吸收較多紅外線，會產生更偏熱性的百里酚 ( Thymol ) 化學型，而生長在較高海拔的百里香吸收更多藍色 / 紫外線，產生溫和的沉香醇化學型，其刺激性低、安全性高，因此購買時要注意是哪種化學型態的百里香。旅行時建議攜帶的是沉香醇百里香，其主要化學分子是沉香醇 ( Linalool )，有安撫鎮定、抗細菌、抗黴菌的作用，還可以提振免疫系統，特別適合受風寒而有感冒徵象時使用。百里香也代表著勇氣，對於需要強化自信的時刻很有幫助。

- **適用時機：**覺得受寒時、感冒初期、害怕恐懼時。
- **建議用法：**用基底油稀釋後塗抹在腹部及心口，可以幫助暖身及強化免疫力，對抗感染，增加勇氣與自信。

### 情境二、好不容易放假旅行卻睡不著！

有些人會認床，有些人是因為時差，總之該睡時睡不著，該醒時卻想睡，很容易掃了旅遊興致。除了安眠藥跟咖啡，不妨試試看以下兩支精油：

### 真正薰衣草 ( *Lavender / Lavandula angustifolia* )

薰衣草精油不是紫色喔！很多人到法國普羅旺斯或北海道旅遊時都會被美麗的薰衣草田吸引，那大片紫色帶給人寧靜的感覺，也連帶認為所有跟薰衣草相關產品都是紫色。不過其實薰衣草精油是無色的，滴在枕頭上也不會留下印漬。薰衣草在不同海拔高度生長的品種各自不同，對加深睡眠效果較佳的是真正薰衣草，其氣味細緻，生長在 800 公尺以上高度者氣味更甜美，這甜美來自乙酸沉香酯 ( Linalyl acetate )，可以幫助身體跟情緒同時放鬆。真正薰衣草精油能幫助傷口修復，也有消炎止痛效果，適度涼感可以用來退燒，但不會讓身體太寒冷。

- **適用時機：**睡眠不深、皮膚發炎、傷口、疤痕、發燒時、肩頸腰背緊繃酸痛時。
- **建議用法：**睡前在枕頭上滴 2~3 滴真正薰衣草精油可幫助加深睡眠，調和基底油使用時塗抹在脊椎及腳底能幫助退燒，塗抹在酸痛處搭配熱敷可以緩解痙攣。

### 葡萄柚 ( *Grapefruit / Citrus paradisi* )

隨著年齡增長，適應時差能力會降低，對於必須長途飛行的旅客，常常在好不容易適應時差後又必須回程再適應一次，愉快旅途因此變成痛苦折騰。改善方式除了白天記得要出門曬曬太陽，可以用精油幫助加速調適。葡萄柚精油會提振交感神經，但不會造成焦慮，建議在抵達目的地後只要是白天就

嗅聞葡萄柚精油，加速重建新的日夜節律。它還能抑制食慾，讓人精神飽滿地做事而不疲累，對於擔心在旅途中無法控制食慾的旅客是一大福音啊！

- **適用時機：**需要調整時差時、食慾過剩、白天懶懶的沒精神時。
- **建議用法：**可以將純精油滴在手帕、紙巾、精油扣或精油項鍊中使用，加入基底油稀釋後塗抹雙腳可以幫助改善下肢水腫。

### 情境三、便秘、腹瀉、嘔吐，腸胃不聽話怎麼辦？

旅行時美食當前，最怕無福消受，要「腸保平安」，除了出發前及旅途中可以補充益生菌，也可以事先準備以下精油來預防：

### 薑 ( *Ginger / Zingiber officinalis* )

遇到長途坐車或坐船，有些人會出現眩暈，嚴重者甚至有噁心、嘔吐、頭痛，雖然藥物可以幫助預防及緩解，但真正發作時，常常是連藥物都無法吞服。此時或許試試看薑精油吧！它溫暖放鬆的氣息能迅速緩解腸胃緊繃，鎮定搖晃不已的平衡系統。因為是由日常生活中食材所萃取，除了安全，接受度也很高，跟柑橘類精油搭配使用更能達到放鬆效果，還能暖身開胃助消化。

- **適用時機：**噁心、嘔吐、胃寒、腹瀉、食慾低落、身體寒冷、眩暈時。
- **建議用法：**加基底油稀釋後塗抹在腹部及腳底，搭配嗅聞精油更有效。

### 豆蔻 ( *Cardamom / Elettaria cardamomum* )

氣味清新的豆蔻也是薑科植物，同樣能夠祛風邪，對於消化不良、脹氣、嘔吐、腸胃痙攣疼痛有緩解作用。豆蔻能幫助口氣清新，口吐芬芳，其抗痙攣作用除了能讓肌肉放鬆，也能止咳化痰，不論是腸胃道或呼吸道感染都能處理。

- **適用時機：**脹氣、食慾低落、腸胃痙攣、便秘、口臭、反胃嘔吐、咳嗽。
- **建議用法：**加基底油稀釋後塗抹在胸口及腹部，搭配嗅聞精油更有效；也可加兩滴豆蔻精油在一大匙橄欖油中，以漱口方式改善口腔氣味。

以上幾種精油，任何年齡及族群皆可使用，作為外用時即使有時候濃度高風險也極低，也可以互相混合搭配。如果用在擴香以純精油使用即可，如果要局部塗抹，成人建議濃度是 5~10%，國小孩童可以用 3~5%，學齡前幼童濃度建議低於 3%，可先諮詢專業芳療師或芳療醫師後再使用。讓我們用精油使旅程更豐富平安！



羅佳琳醫師 家庭醫學科門診時間

下午：週一



▲ 醫師專長與學經歷