

我

覺得能夠認識一位愛護妳、關懷妳的香薰按摩治療師，是每位都市女性夢寐以求之事。多年前，初出茅蘆的我，好勝心強，每每為追求事業、成功感及成就感而盡力搏殺。成績是有一點，可惜無論意志如何堅定，畢竟也只是血肉之軀。壓力加上過量工作帶來了腰痠背痛、頸梗頭痛、水腫和一個「殘」樣，當時我四出尋求減壓良方，幸運地遇上她——我的香薰治療師！

她年約40歲，是位棕眼紅髮、常帶着陽光般笑容的澳洲籍女士。每次按摩療程前，她會細心地問我想改善甚麼健康問題及情緒狀況，然後會因應我該次的需要而調配適當的香薰按摩油。

原來天然、有機的香薰除了散發香噴噴氣味之外，更有各種治療功能：玫瑰花能帶來滋養及情愛；薰衣草有助消炎及平衡；栢木可安神；杜松果能去水腫等。每次，我都會嗅到不同的花、草、樹木及果實的清香。

我躺上按摩床，她便在我的背上開始「深層肌肉按摩」(Deep Tissue Massage)。她雙手很溫暖，沉而有力，按摩動作緩慢而有韻律。深層肌肉按摩最特別之處是懂得「聆聽」肌肉的「需要」：這裏要大力些，那兒只需輕輕按。

我一邊聽着輕柔的音樂，一邊嗅着花果香，一邊享受着按摩……很多時候我都會睡着了。

也曾試過正當享受按摩之際，一些工作上或日常生活上遇到的難題，在這寧靜的剎那間會得到啟發。呀！原來複雜問題的答案其實可以很簡單！有時即使心情欠佳，也可隨着肌肉及精神放鬆而得到舒緩。

每次香薰按摩後，我覺得身體和腦袋都輕鬆了。皮膚變得滋養，同時整個人都香噴噴。我看見自己面色紅潤了，眼睛又回復了神采，黑白分明，水腫也在一、兩日內明顯減退，就算心情有甚麼不快，都變得煙消雲散。

想到這裏，我又很期待下次的「香薰約會」！

Michelle

□ 徐葆倫

香

薰油是取自天然植物的精華香油，從古到今人類一直廣用天然植物於治療方面，而將植物精華融入日常生活，使用最廣泛的，相信是古埃及了。以天然植物製成精華香油，過程複雜而昂貴，需要大量的植物才能製造所需的份量，例如用200公斤新鮮薰衣草、2至5公噸玫瑰花瓣、3000個檸檬，才能製成各1公斤的薰衣草精華油、玫瑰油與檸檬油。

古埃及人使用以下程序萃取精華油：

1. 將未經加工的植物放在大瓦罐中加熱；
2. 蒸汽通過一層層封在罐口的棉布；
3. 由於棉布吸滿了精華油，只要擠壓棉布便可得到精華油。

以上方式，稱為蒸溜法。現時萃取精華油的方法已非常科學化，不過基本原理還是一樣。此外，還有溶解法、壓榨法等其他方式。

享用香薰油，可由淺入深，如果你是個對香薰有興趣的初學者，可嘗試以下步驟，體驗香薰的奧妙：

1. 購買一個香薰瓶、一包矮矮圓圓的無煙白蠟燭、一樽薰衣草(Lavender)香薰油。
2. 在香薰瓶上呈碗形地方注入清水，約4/5滿，在上面滴7滴薰衣草油；在香薰瓶中空位置放上燃着的白蠟燭。
3. 播放旋律柔和的音樂(我推薦：Paint The Sky With Stars, The Best Of Enya)
4. 坐在一張舒適的椅子或梳化上，閉上雙眼，放鬆自己，嗅着美妙的香薰，聽着寧神而帶有活力的音樂，你很快便會進入忘我的境界。音樂播完後，你已完全充電了。當然，進階是以香薰油作全身按摩，享受更高境界。

Sonny

□ 雷少峰

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌身心天枰》收
或傳真：28956840 E-mail: sonnylui@netvigator.com