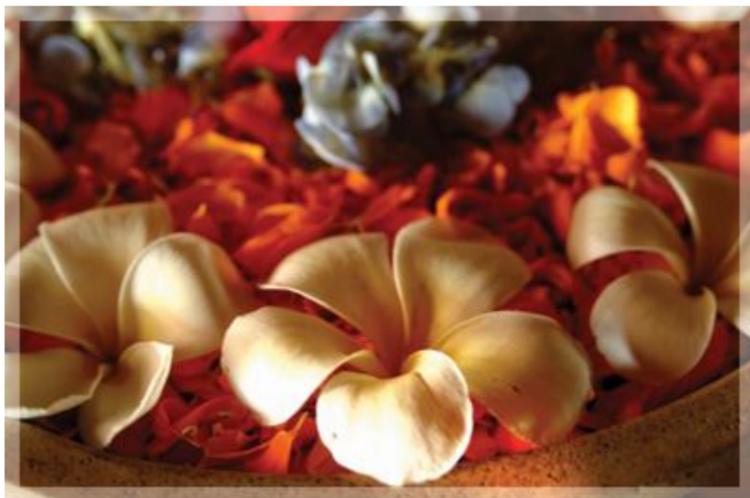


## 擅用「花療法」 讓心情更柔和！

◎ 作者：平成生活研究會編著



\* 「大麗菊」可療癒人際關係的疲勞。

不論是東洋或西洋都有攝取植物的「氣」這種觀念，遠從古代開始，就知道利用植物的香味或實際的藥效來恢復身心的疲勞，歷史可說是相當的悠久。西方從很久以前就認為將花朵裝飾在房間裡，可讓心神平靜，花色與花香對身心也會帶來良好的影響，這種想法也一直流傳到現在。

精神的疲勞，特別是人際關係所引起的疲勞，大麗菊的效果最好。花色不限，因大麗菊可改善血液的循環，對身體的疲勞也有效果，可提升恢復力。

在辦公室擺放一些花朵，可改善部內不和諧的氣氛，若擺在家裡觀賞，也能幫助你忘掉一天的不愉快、讓心情變得更柔和。

### ◆ 「白玫瑰」可改善情緒的不安定

攝取植物的「氣」，可使精神安定，雖然明白這個道理，卻不知該如何進行。關於這點，可選用香味明顯的玫瑰，當玫瑰的成分從鼻子被吸進體內，就能馬上感覺出效果，很適合大家使用。白玫瑰的芳香成分有強壯作用，白色也有穩定精神的效果。

中醫學所謂的腎虛，指的是原因不明、生命力衰退的狀態，對處於這種狀態的人，據說也有增進活力的效用。

芳香成分對荷爾蒙也會產生影響，特別是對於女性荷爾蒙的改善效果尤佳。還有疲勞情緒起伏不定時，能產生克制壓抑的作用，對於身體的不適也有調適的功能。

### ◆ 欣賞「梅花」可讓神經休息

提到賞花，日本人會馬上聯想到櫻花，可是一到賞櫻季節，有名的賞櫻聖地總是人滿為患，實在搞不清楚是去賞花還是去看人。若想避開人潮，可以選擇賞梅，因為梅花盛開的季節是在早春尚寒的時期，不會有太多的人潮，所以可隨心適意、慢慢欣賞。

最重要的是，梅花的芳香因有鎮靜的作用，光是站在梅林之中，就有安撫神經，穩定心情的效果。其實光是觀賞漂亮又有獨特風味的樹枝，就能讓人平靜下來。整個梅樹發出來的「氣」，似乎就足以推動人類的「氣」了。

梅常被用來當作插花的素材，花店也買得到梅樹的枝條，不過要感受梅樹強而有力的「氣」，最好還是選擇確實紮根、樹幹正在呼吸的梅林吧！附近沒有地方可以賞梅的話，也可以就近欣賞盆栽（本文作者 / 平成生活研究會編著）



（本文擷取自『快速消除疲勞』一書，由山岳文化出版）