

D21

## 探討薰香療法對青少年運動後心律變異及壓力之影響

李雅鳳<sup>1</sup>、林維炤<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> 嘉南藥理大學，化粧品科技碩士班

<sup>2</sup> 嘉南藥理大學，化粧品應用與管理系

現今的青少年除了面臨身心發展、社會發展等任務，還必須應付學校的課業；在生活中父母師長、同儕、課業所帶來的壓力，很容易使得青少年出現情緒障礙、身體不適、或偏差的行為(蔡, 2006)；查閱文獻芳香療法是對於壓力緩解有其歷史見證，且成效佳、方法簡單及容易被接受，是紓壓方法的重要方式；故本研究主要去探討薰香療法對青少年自律神經的改變差異，進而探討對壓力之影響；透過檢測血壓心跳與自律神經參數(HRV、SDNN、PSI、TP、VLF、LF、HF、LF/HF)，並搭配腦波監測儀，來探討精油氣味對自律神經調控之差異，進而探討對青少年壓力之影響。

本研究以台灣南部某專科學校為收案地點，採隨機取樣方式並排除有氣喘發作史及心臟疾病史之學生，目前共收案 30 名，以跑步機運動 10 分鐘，休息 15 分鐘後再採檀香精油薰香 15 分鐘，將前測未介入精油與後測介入精油後之的血壓心跳與自律神經參數(HRV、SDNN、PSI、TP、VLF、LF、HF、LF/HF)，並搭配腦波指數資料進行檢定。在身心能量測定儀的數據結果顯示對青少年運動後，其心律 HRV 會顯著上升( $p < 0.05$ )，再以薰香療法 HRV 會有下降趨勢；心臟功能 SDNN 則是運動後會顯著下降( $p < 0.05$ )，以薰香療法處理後會有上升趨勢；壓力指數 PSI 則是運動後會顯著上升( $p < 0.05$ )，以薰香療法處理後會有下降趨勢；屬於副交感神經指標的 HF 則是運動後會顯著下降( $p < 0.05$ )，以薰香療法處理後會有上升趨勢。另外在身體總能量指數 TP 上則是看到運動後會下降，以薰香療法處理後會有上升趨勢；在身體極低頻與腦力相關指數 VLF 上則是看到運動後會下降，以薰香療法處理後會有上升趨勢。在腦波儀的數據結果顯示疲勞狀態在運動後會有上升趨勢，以薰香療法處理後會有下降趨勢。以上結果初步顯示出薰香療法對於青少年運動後能短時間活化副交感神經系統、降低心律等有顯著舒壓效果。

關鍵字：壓力、芳香療法、心律變異、腦波