

秋分 (しゅうぶん)

平成 28 年 9 月 22 日～平成 28 年 10 月 8 日

養生原則

秋分の節気になるといよいよ本格的な秋に入ります。昼と夜の時間は同じになるので、陰陽のバランスを保つことが外界からの邪気から身を守ることになります。

秋の「乾燥」や「涼」から来る不快感を解消するためには、運動で体を丈夫にすることがもっとも大切です。飲食養生としては、水分を十分摂る、滋陰潤肺、養陰生津作用がある食材、たとえば、ゴマ、クルミ、餅米、ハチミツ、乳製品、梨などがおすすめです。

おすすめの食材

クルミ：腎を補い、肺を温め、腸を潤し、便通によい。

ユリ根：精神安定、肺を潤し、清熱生津作用。

餅米：疲労回復、健脾、下痢止め。

ハチミツ：脾胃を補い、肺を潤し、咳止め、便通によい。

黒ゴマ：肝腎を補う。

その他アワ、白キクラゲ等。

おすすめのレシピ

クルミと鳥胸肉の炒め物

ナツメと白キクラゲのとろみスープ

この時期の運動のコツ

遠足、ジョギング、バドミントンなどがよいでしょう。

この節気には下記の指体操がおすすめです。五本の指は体のそれぞれの経絡に対応しています。また、指の動きは経絡の状況に左右されます。

まず、両手の指先を軽く向かい合わせ、親指同士から順番に離したり、合わせたりする。次に、あわせた親指同士から順番に時計回り方向にゆっくり回します。その際、指同士はできるだけ触れないようにし、薬指はできるだけ回せばよいでしょう。なかなか回せない人は三焦経不順で、肝火や内分泌失調の可能性があります。

この時期に注意すべき体質

血瘀質（けつおしつ）

養生ポイントは手足の保温、血の流れをよくすることです。

秋は厳しい冬を乗り越えるために、体が寒さに耐えられるよう訓練すべき時期です。血瘀質の人は手足はもちろん顔や首の部位の寒さを避けるようにしてください。ともかく、保温対策が一番大切です。また、飲食としては、血流をよくする食材、たとえば、唐辛子、玫瑰花、黒糖、紅花などがおすすめです。

注意すべき病気

呼吸器疾患（慢性気管支炎や喘息）