

小寒 (しょうかん)

平成 29 年 1 月 6 日～平成 29 年 1 月 20 日

養生原則

「黄帝内経」の中に「春夏には陽を養う、秋冬には陰を養う」という有名な養生格言があります。小寒の養生原則は、防寒補腎です。

我々は春、夏、秋にわたり臓腑の陰陽・血気はある程度衰えることとなります。しかし、合理的に栄養を補給すればすぐに血気を補充でき、寒邪に侵入されることを防ぎ、翌年にはあまり病気にかかることがなくなるという教えです。この時期の半分の努力で倍の成果をあげる養生法となります。小寒におすすめの食材は、ラム肉、鶏肉、魚、クルミ、ナツメなどです。

おすすめの食材

唐辛子：食欲不振、消化不良、温中散寒（脾胃を温め、腹痛や冷えに効果）。

山椒：温中（脾胃を温めること）、痛み止め、殺虫、痒み止め効果。

もち米：健脾、胃を養う、元気回復。

他に、ニラ、ウイキョウ、シナモン、パクチーなど。

おすすめのレシピ

唐辛子・ピーマン・鶏砂肝の炒め物

この時期の運動のコツ

ジョギング、ウォーキング、バドミントンなどがよいでしょう。

ここでは、簡単な風邪予防の運動を紹介しましょう。

単純に体を揉むことが風邪への抵抗力を増すことにつながります。顔や耳を揉む、全身の経絡を叩く。もっと簡単な方法は両手の指を組んで、両腕の関節を回すのがおすすめです。

「血流を促進するヨーガ」

まず、椅子の手前 3 分の 1 ぐらいに座り、腰を伸ばし、両肩をやや後ろに開きます。膝の関節を手で回しながら動かすことにより、膝に溜まった寒気を外に出しましょう。

次に、両手を軽く握り、足の付け根から膝までを内側から軽く叩きます。これを、やや熱く感じるまで行いましょう。次に、息を吐きながら、両手を膝からゆっくり足首まで滑らせ、最後に両手は床に置きます。この時、背中には常にまっすぐな姿勢を保ちましょう。余裕のある人は、両手を足の内側から外に回し、足の甲に置きましょう。ここまで腰と背中はずっとまっすぐに伸ばします。こうすると、胃腸のマッサージ、骨盤の血流循環に効果があるとされています。5回の呼吸を終えたら、両手は両足の間の床に置きましょう。息を吸いながら手を伸ばし、床に力を加え、腰と背中が床と水平にし、息を吐く時、肘を曲げて、背中は深くかがめ、床に近づけます。何セットか繰り返すと、椎骨の緊張感を緩和し、骨盤の血流も循環するでしょう。

この時期に注意すべき体質

気虚質（ききょしつ）

気虚質は養腎温脾の食材を摂った方がよいでしょう。たとえば、クルミ、ニラ、ラム肉、竜眼、蓮子、長芋、松の実、ナツメ、きびなど。

湿熱質（しつねつしつ）

もしラム肉を摂る場合は、必ず豆腐、大根、白菜、リンゴ、ナシ、サトイモなどと組み合わせる方がよいでしょう。葉物野菜は湿熱質には非常によいです。湿熱を生じる原因は肝の問題です。野菜は肝胆の改善作用があるので、冬の食養生に野菜を摂ることは大切です。

注意すべき病気

風邪

おすすめ茶：シヨウガ紅茶