

# 大雪 (だいせつ)

平成 28 年 12 月 7 日～平成 28 年 12 月 22 日

## 養生原則

大雪が来ると、万物はすべて潜り込んで、休養体勢に入ります。我々の体内でも陽気は潜むようになります。したがって、養生も自然規律にしたがって行って下さい。

ライフ養生に関しては、まず、早寝、遅起きの方がよいでしょう。また、暖かい布団を被って、四肢を温め、風邪や気管支炎、脳梗塞のような疾患を避けることができます。適度な運動をして、急変する気候に対応する力を身につけましょう。大雪の特徴は乾燥、空気の湿度が低いことです。陽気を保護するために、汗をかきにくく、通気性がある下着を選んでください。

## おすすめの食材

ニンニク：疲労回復、健胃・止痢、殺虫効果。

ニラ：温陽解毒、去湿散寒。

唐辛子：温中健胃、散寒燥湿。

ショウガ：吐き気を止め、食欲を刺激、化痰、咳止め、散寒解表。

パクチ：健胃消食、昇陽散寒。

玉ねぎ：去痰利尿、健胃潤腸、解毒滅菌。

栗：養胃健脾、補腎強筋、活血止血。

## おすすめのレシピ

冬瓜・キクラゲ・小エビ・たまごスープ

## この時期の運動のコツ

バドミントン、テニス、ジョギングなどがよいでしょう。また、運動する際、5～10分間の準備運動をしてください。

大雪に入ると気血の循環力が弱まるので、運動で血液を循環させることが大切です。ここで全身の血液循環をよくするヨガを紹介しましょう。

まず、両足をやや開き、お腹を引き締め、背筋を伸ばす。両肩をやや後ろに開きます。視線は前方を見ます。深呼吸をして、肩、足をリラックスさせ、意識を手の指に集中し、自分が一番リラックスできる状態に調整してください。息を吸って、両腕を体の両側から

天井に伸ばし、息を吐く際、左足を後ろに大きく一歩下げます。次に、息を吐く際、右足を曲げ、骨盤を下に落とし、背筋を伸ばします。お腹を引き締め、両手の指を開き、中指を内側に曲げます。

呼吸ごとに骨盤を少しずつ下に落としましょう。この時、骨盤はずっと真正面に向けてください。3～5呼吸ほど続けます。

次に、息を吸う際、上半身を左側にひねり、息を吐く際、両手を身体の両側に下ろし、床と水平にします。また、息を吐く際、右肘をまげ、左手を天井に伸ばし、顔を天井に向けます。次に、息を吸う際、腕を開き、後ろの左足の踵を持ち上げ、右手を戻し、左手を前に押し出し、骨盤を落とします。

また、左手を戻し、右手を前に押し出します。そして、息を吸って、両手を身体の両側から天井に向け、息を吐く際、骨盤を落とします。

## この時期に注意すべき体質

### 陽虚質（ようきょしつ）

この節気には、寒さに弱い陽虚質者は「温かい・潤う・消化しやすい」食物を摂るべきです。例えば、長芋、蓮子のお粥、陳皮肉じゃが、クコとレバースープなどがよいでしょう。冬季は、日暮れが早くなりますので、晩ご飯の時間は出来るだけ 19 時を超えないようにしましょう。脾胃の陽気は太陽が沈むと共に低下し、消化吸収力が落ちるので、食事時間が遅くなると脾胃によくないのです。

## 注意すべき病気

### 呼吸器疾患