

# 雨水 (うすい)

平成 29 年 2 月 18 日～平成 29 年 3 月 5 日

## 養生原則

雨水とは字のごとく、降雨が多くなる時期に当たります。このような寒湿な環境では特に脾が虚弱になりやすいので、脾の養生が最も重要です。脾胃は食物からの栄養物質を吸収し、代謝することに関与しています。雨水には「陽気の上昇+養肝」とともに「脾胃の養生」にも気を配るべきでしょう。

## おすすめの食材

長芋：疲労回復、健脾・利湿効果。

蓮子（ハスの実）：元気回復、精神安定、健脾・利湿効果。

陳皮（ミカンの皮）：胸の詰まり感の解消、余分な湿気を取り除く作用。

サトウキビ：清熱・生津、咳と痰の解消効果。

はちみつ：痛み止め、潤肺、咳止め効果。脾・胃虚弱、便秘に効果。

他にはゴマ、アワ、白キクラゲなど。

## おすすめのレシピ

玄米黒ゴマのお粥

## この時期の運動のコツ

この時期、最もおすすめの運動は散歩です。お年寄りは 1 分間 60～70 歩程度のスピードがよいでしょう。この程度の散歩は疲労解消、胃を鍛え、消化促進作用があります。体が健康な中高年と若者には 1 分間 120 歩程度のスピードがよく、脳への刺激や下半身の訓練にもなるでしょう。散歩する際、両手をこすったり、胸や腹部を揉んだり、全身を叩くなどの動きを併用することで、気血の流れを促進し、陽気の上昇を助けます。

この節気は気温がまだ寒く、15℃以下になると呼吸器官のトラブルが起きやすいので、肺経の機能を鍛えるべきでしょう。とくに腹式呼吸法がおすすめです。両手はへそ両側の小腹におきます、息を吸う時はお腹を膨らませ、息を吐く時はお腹をへこませるようにしてください。この呼吸をゆっくりくり返しましょう。

## この時期に注意すべき体質

### 血瘀質（けつおしつ）

養生ポイントは保温対策です。

雨水節気は天気の変化が早いので、風とともに寒さに襲われることもあります。血瘀質は風と低温に弱いので、この時期は夜更かしや過労に気をつけてください。睡眠不足の場合は、ぜひ昼寝をしてください。また、保温対策もしっかりしてください。

おすすめ茶——ラベンダー茶

効果：血瘀質は毎日午前中にラベンダー茶を飲むと神経が和らぎ、気分が穏やかになります。夜、お茶の量をやや減らして飲むと、睡眠を助け、偏頭痛の改善も期待できます。

### 陽虚質（ようきょしつ）

養生ポイントは養肝助陽、脾胃の養生です。

陽虚質は「温・潤」また「脾胃によい」食物を摂った方がよいでしょう。例えば、もち米、燕麦（えんぱく）、カボチャ、人参、インゲン豆、たまご、魚、大豆製品など。

おすすめ茶——菊花・クコ・ハチミツ茶

効果：春の菊花茶は肝の養生に一番よいお茶です。また、目にもよいとされているので、特にサラリーマンにとって、目の疲れを解消する効果も期待できるでしょう。

## 注意すべき病気

インフルエンザ、肺炎、喘息