

春分 (しゅんぶん)

平成 29 年 3 月 20 日～平成 29 年 4 月 4 日

養生原則

春には万物が蘇るので、古いものが排出され、新しい物が生まれると考えられている季節です。我々の肝気も盛んになるので、肝の養生には一番よい時期です。肝は体内で消化・新陳代謝をつかさどる最大の役割があります。肝の養生では下記の 2 点に注意しましょう。

1. 気分の調節。この時期、人体の血液とホルモン活動は相当に活発になるので、気候が急に変わると、人体のバランスを崩し、高血圧、心臓病、月経不順、めまい、不眠などの症状を起こしやすくなります、激しい気分を避け、気分の調節を図ることが最も重要となるのです。
2. 起居規律。正しい生活習慣を保ちましょう。適切な運動を継続し、時間通りに眠り、一定量の食事をとりましょう。

おすすめの食材

さくらんぼ：脾・胃を養う。去風除湿、美容効果。
牛肉：脾・胃を養う、疲労回復、筋力増強。虚弱、貧血に効果。
ゴーヤ：利尿作用。夏バテ、イライラ解消効果。
他に、桑の実、エンドウ豆、キュウリなど。

おすすめのレシピ

ほうれん草サラダ
エンドウ豆、マイタケ、人参の炒め物

この時期の運動のコツ

ジョギング、ストレッチなどがよいでしょう。
春は体を鍛えるよい時期です。太極拳は柔軟な動作が老人、虚弱者の鍛錬に適しているため、長期にわたって鍛錬すると、気血や経絡の流れを促進し、穏やかな精神状態を維持する効果もあると考えられています。

「体内バランス改善ヨーガ」

内分泌と密接な関係がある経絡はすべて足に分布するので、身体のバランス訓練によ

って、経絡が鍛えられ、体内のバランスを保つことができます。

まず、両足を揃え、胸を開き、お腹に力を入れて、両手を交差させ、右手は左腕を掴むようにします。左足と右足をねじるように絡ませ、左の足先は右足のふくらはぎにかかけます。このポーズで3~5回の呼吸をくりかえします。このように、足と腕の経絡に刺激を与えると全身の経絡が開通し、バランスが整います。

この時期に注意すべき体質

気虚質（ききょしつ）

養生のポイントは補腎・養気、助陽です。

春分の季節は陰陽が半半になり、陰陽のバランスがとれるので、気虚質は気の不足によって陽気を生み出しにくくなります。したがって、飲食では陽を生じる食物を摂ってください。例えば、(大豆)もやし、玉ねぎ、ニラ、ショウガなど。これらの食で生じた陽気で腎気、肝気を補うことが重要です。

春分以後、気虚質の方で、気が短い、だるい、食欲不振などの症状がある場合は、お粥のような消化しやすい食物を摂るとよいでしょう。

おすすめお粥——長芋ナツメのお粥

気鬱質（きうつしつ）

養生ポイントは陽気を補い、助陽すること。

毎年3月下旬から4月にわたり人は憂鬱な気分の周期に入りやすいといわれています。理由なく落ち込む、気分のムラが激しい、生活に楽しさを感じない時は、全身をリラックスさせ、穏やかな気分を保つように心がけましょう。肝を養うことにより、気持ちを鎮め、正常に戻すといわれています。

おすすめ茶——清肝・去火茶

材料：炒めた決明子、菊の花、玫瑰花、クコ

効果：炒めた決明子、菊の花は肝と目によく、体内に溜まった火を取り除き、喉によいとされます。玫瑰花は疎肝理気（肝の機能を高めて気を整えるの意）、クコの実は肝腎を補う作用があります。

注意すべき病気

皮膚炎

憂鬱、不眠