

清明 (せいめい)

平成 29 年 4 月 4 日～平成 29 年 4 月 19 日

養生原則

養生する際、清明は最も重要な節気の一つです。清明に入ると、気温は徐々に高くなり、雨もよく降り、体内の湿熱が溜まりやすくなります。しかも春の季節はすべてのエネルギーが上昇し、肝火も体内に籠もって、体に出る症状ではニキビ、口臭などが増えてきます。漢方医学の養生法に、人は四季の変化に従って養生すべきという理論があり、清明の節気はゆったりする服装を着て、公園や郊外などに行って新鮮な空気を吸って、散歩、太極拳、体操のような優しい運動をして、陽気を増加させます。

立春後、体内の肝気は春とともに盛んになっていき、清明の時期にピークに達します。この時逆に、肝気が高すぎると、脾胃に不良な影響を与えますので、正常な消化吸収能力の妨げとなり、それにより気分の落ち込み、気血運行不順になり、更に各疾患を引き起こします。この時期は高血圧と呼吸器の病気の発症率が高まり、要注意です。

おすすめの食材

豚レバー：目の疲労回復、貧血予防、肝を補う作用。

カラシナ：去痰、解毒、通便効果。

白菜：津液を増やす、清熱、神経を静める効果。

ナズナ：血を止め、利尿、去湿、目の疲労回復。

ほうれん草：腸に潤い、清熱、精神安定。

大根：清熱、津液を増やす、血を止め、利気、消化不良を改善。

おすすめのレシピ

ナズナの豆腐あんかけ

ほうれん草と豚レバースープ

この時期の運動のコツ

登山、ピクニックなどがよいでしょう。

春の暖かさを満喫しながら、ウォーキングかジョギングをするのがおすすめです。走ったり、歩いたり一定のリズムで体を動かすと疲労回復や気持ちを安定させるのに役立つでしょう。また、心肺機能の改善、コレステロールを下げ、新陳代謝能力を高める効果も期待されま

す。

「脾胃の火 改善ヨーガ」

脾胃の経絡は上半身の表に分布します。次のポーズは脾胃ののぼせ解消効果があるとされています。まず、体は床にうつぶせになって、両足を肩幅に開き、足の甲は床につけ、両手は肋骨の両側におき、肘を体を挟むように立て、腕の力で上半身を支えて、背中をまっすぐ伸ばします。このポーズで3~5回の呼吸をくりかえします。

この時期に注意すべき体質

陰虚質（いんきょしつ）

養生ポイントは肝と腎を養う

陰虚質はこの時期、陽気が非常に盛んですので、怒りやいらだちなどの不安定な気持ちを抑え、楽観的、落ち着く心境を保ってください。また、早寝早起きの生活リズムに従って、十分な睡眠を取ることです。強度がきつい運動を避けて、太極拳のようなやさしい運動を選んでください。

飲食では、疎肝健脾（肝と腎を調養）な食物がおすすめです。例えば、新鮮な野菜、果物、クコ、クルミ、ゴマ、魚、お肉、たまごなど。

おすすめレシピ：クコ・春の竹の子・豚肉赤身の炒め物

血瘀質

養生ポイントは陽気を補う

春は日差しで暖められて上昇気流が発生し、突風が吹く自然現象があります。我々の体内の肝気もこの時期、徐々に上昇してきます。余分な肝気は、外に発散するべきですが、血瘀質の肝気は体内に滞りがちになっているので、頭痛やイライラ、ニキビができるような症状が出現しやすくなります。

また、清明の節気に気温が急に上昇する場合がありますが、急に冷たい物を食べたり飲んだりすると体内温度が下がり、この時期に生じたばかりの陽気に大きな影響を与えるとされています。

おすすめお茶：玫瑰（マイカイ）茶

注意すべき病気

清明の節気は一日の温度変化が激しく、病気にかかりやすい時期とされているので、養生を心がけてください。

高血圧

喘息などの慢性病