

冬の養生が一年を決める

今年もあと一か月を切りましたね。ご愛読頂き、ありがとうございます。

冬といえは寒くも風邪や急性胃腸炎、インフルエンザ、脳血管障害などが気になりますね。中医学から見た冬の養生法

★寒邪から身を守る

★腎を補う

★感情を安定させる



冬になると気温が下がり、寒邪が体内に侵入しやすくなります。侵入すると、体内の陽気に影響を与え、陽気が損なわれやすくなります。すると、体を温めたり体表にある防御機能が弱まります。やんちゃな子どもは「陽気の塊」と言われ、薄着でもへちやらでよく笑いますね。さらには、陽気によって動いていた気血、津液が滞り、痛みが発生します。気力が弱まると、経脈（気の通り道）や筋肉が収縮して関節痛やひきつりを起こします。また、寒邪が脾胃を犯すとお腹が冷え

※津液は血液以外の体液

下痢や嘔吐の症状が現れ、腎や膀胱を犯すと頻尿に、心を犯すと精神が萎える。気が沈むようになり、冬以外でも体が濡れたままにして冷えると寒邪は侵入しやすくなります。

冬は動物が冬眠するように、人間も活発な活動を避けて元気を蓄える季節です。
(かといって、ぐうたら生活をするという意味ではないです)

この時期に体を酷使することはやめ、できるだけ穏やかに過ごすことが重要です。とはいえ、これから春まで色々忙しくなる時期でもあり、日中に適度に動き夜は休むのが理想ですが、眠れなくても横になり静かな所で目を閉じるのは大切です。他にも、気の巡りを良くする香味野菜を摂ったり、41℃程度の湯で入浴し、じっくり体を温め汗の出る手前であるなど、工夫してみてくださいね。冬の養生ができれば、元気が蓄えられず、春になっても体がだるい、頭がぼんやりする、などの不調が出やすいです。では皆さん、元気に良いお年をお迎えください。

つぼのツボ

日常生活で気をつけること

先月号の腎のツボにプラスして...

風門

背中がぞくぞくして風邪をひきそう!と思ったら
カイロを貼るかドライヤーを当ててみて下さいのけいっ
うつむいに時に首の付け根に現れる第七頸椎。

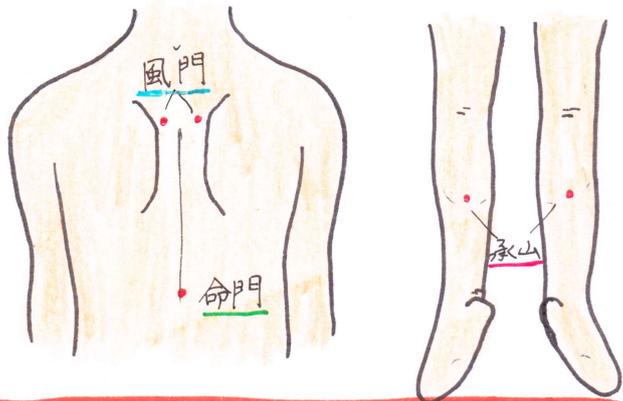
こゆを目印に2つ下の骨を探り、その下のくぼみ
から指2本分外側。

命門

温陽補腎のツボ。
おへその真裏の背骨と背骨の間 (腎俞の間)

承山

足の疲れやむくみ、こむら返りなどに効く。
かかとかからアキレス腱に沿って指を上
すべらせていた、ふくらはぎの筋肉の境目



推拿で気・血・津液の流れを良くして
自然治癒力を高めます!

- 質の良い睡眠をとる
この時期は、日暮れが早く朝日が昇るのも遅いので、早寝
遅起しが良いです。遅くとも12時前には布団に入るように
しましょう。遅起きと言っても8時くらいまでには起きましょう。
- 寝る時に足が冷えるなら湯たんぽを
- 晩中、コタツや電気カーペット、電気毛布をつけて寝ると、津液が
減り、喉を痛めたり、風邪をひきやすくなります。布団を温めておいて
入る時にはスイッチを切るか湯たんぽの使用をおすすめします。
- 部屋の温めすぎに注意
着こみすぎも良くありませんが、暖かい部屋で薄着していると毛穴が開いて
よけに風邪をひきやすくなります。室温は低めで服装で調整しましょう。
- 部屋を換気する
ずっと閉めっぱなしの部屋は気の流れが悪くなります。たまに2階の
障子紙が破けたまの家を見かけますよね。気の流れが悪くなると
あの障子紙のように体もボロボロに?!
- 汗をかき手前くらいまで体を動かす
深呼吸を何度かくり返すにけですいぶん温まり、これだと布団の中
でもできますよね。汗とともに気も消耗するので、ストレッチ程度を
心がけてください。
- 首・手首・足首を温める
冷えにはこの3か所が重要です。大事なツボも沢山あるところなので
寒邪から守ってくださいね。

食材

気を補う

海老、いわし、ぶり、(にしん、たら、飛魚、貝柱(乾)、
豆類、いも類、きのこ類、なつめ、くるみ、ココアなど

血を補う

貝類、いか、たら、すずき、フナ、鶏卵、黒豆、黒ごま、
黒きくらげ、れんこん、人参、小松菜、ほうれん草、なつめ、くの実など

気を巡らせる

いか、鮭、カキ、しそ、セリ、パセリ、玉ねぎ、ねぎ、かぶ、ニラ、
(にんにくの茶、らっきょう、納豆、味噌、山椒、黒酢、みかん、
きんかん、レモン、かぼち、あだち、ゆず、ジャスミン茶、カモミール茶など

血行を良くする

酒(少量)、いわし、ねぎ、玉ねぎ、(にんにく、シモン、黒豆、
そば、ウーロン茶など

簡単薬膳

韓国風雑炊

材料(2人分)

- | | | |
|------------|---------------------|----------------------|
| A | 人参、大根、キャバツ、干し椎茸、ニラ、 | 全部で2つかみくらい
一口大に切る |
| | 玉ねぎなどお好みの野菜 | |
| | (にんにく、しょうが) | 1かけ(親指の先くらい) みじん切り |
| | ・とりがら スープ | 大さじ7 |
| | ・水 | 500cc |
| | ・卵 | 1個 |
| ・味噌 | 大さじ7 | |
| ・ごま、のり、ごま油 | 適量 | |
| ・ご飯 | 茶碗3杯分 | |

1. A を鍋に入れ、中火で煮込む。
2. 1. (に火が通れば) 溶き卵を回し入れ、火を止めて
味噌を入れる。
3. 丼に入れたご飯にかけて、ごまのり、ごま油を入れる。