

# 秋の養生法



今年はお盆の台風以来、少しずつ暑さ

が和らいできましたね。

5年前、秋は燥邪の季節。秋の潤いが

冬の養生のカギ!! と紹介しましたが、

おさらいでした。

乾燥の邪気、燥邪の影響を受けやす

いのが肺です。

中医学での肺は皮膚や鼻、のど、気管

支、大腸と密接な関わりがあります。身

体の内側も外側も一枚の皮で繋がって

て、外側に近いところがより影響を受け

る、と考えるとわかりやすいと思います。

肺は呼吸によってきれいな空気を取り

入れ、脾胃で消化した飲食物(水穀の精微)と結

合して、營気(身体を栄養する気)と、衛

気(身体を防御する気)を作ります。

その気によって、津液(血液以外の体液)を全身

に送り、体表に行き渡らせ発汗を調節、

余分な水分を腎、膀胱に送るといふ働き

もあるので、体温調節や免疫機能も担

ているのです。乾燥には内燥と外燥があります。多量

の汗、冷房による皮膚への負担、

睡眠不足などで体内の潤いが不足、

また、冷たいものの摂りすぎなど

で脾胃が疲れ、気、血、津液を充

分に作れないと、内燥が生じます。

秋は乾燥の季節でもあります。

肺は燥を嫌い、潤いを喜ぶ性質があ

るので、内燥に外燥(外気の乾燥)が重

なる、と

★肌トラブルの悪化 ★から咳

★口や鼻の乾燥 ★のどの乾キや

★痛み ★アレルギー疾患の悪化

★便秘 ★血液ドロドロ(瘀血)とな

り、生理痛や生理不順などになりやす

い

などの症状が表れやすくなります。

★早秋には熱を伴って身熱・咽喉

★紅腫、痰が粘って黄色くなりやす

く、晩秋には寒さを伴って悪寒・

★頭痛、痰が白くなりやすいように

★なりやす。秋の間、胃腸を整え、肺を潤す

ことを意識して過ごすと、冬が過



# つぼのツボ

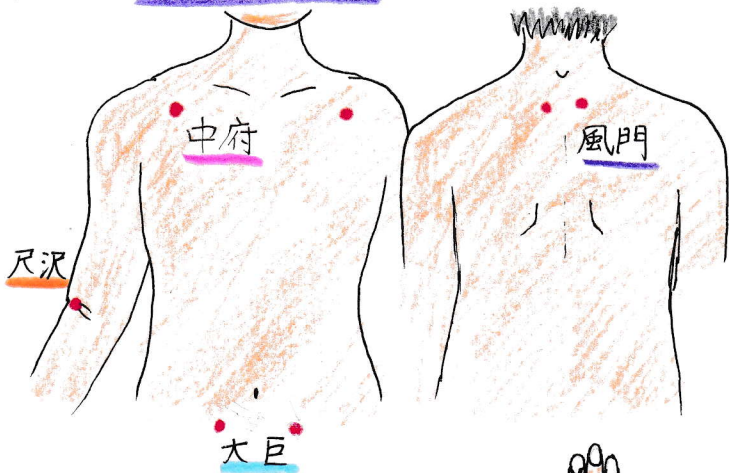
**中府** 濁った気を排出し、津液を滋養するので、美肌効果もあり。肺経の気が集まる。鎖骨の下を外側に向かってたどり、止まる。ところから指幅1本分下。

**尺沢** 夏にたまった肺の熱を外に出し、熱を冷めます。体内に清気を取り込み、気の流れを良くする。  
肘の内側、しわの上親指側の筋肉外側のくぼみ

**大巨** 胃腸を健康な状態に戻す働きで、慢性の便秘によく効く。

おへその左右斜めに指3本分下がったところを、体の中心に向かって押す

**風門** 風邪が侵入する入口といわれる。風邪のひき始めかなと思ったらここにカイロを貼る。うつむいた際に首の付け根に現れる骨を目印に、2つ下と3つ下の骨の間から指2本分外側



## 食材

### 肺を潤す



豆腐、牛乳、百合根、白きくらげ、松の実、白ごま、枸杞の実、杏仁、はちみつ、落花生、いちじく、梨、かりん、柿、かぼちゃなど

### 熱を鎮める・消化吸収を高める

大根(生)、わんこん、白菜、チンゲンサイ、里芋、りんご、いちじく、柿 など

### 風邪に負けない体づくりに

海老、帆立、鮭、鯖、秋刀魚、鰯、山芋、さつま芋、しいたけ、舞茸、にんじん、銀杏、ぶどう など

# 日常生活で気をつけること

- 早寝早起き、心穏やかに過ごす  
朝晩の気温差がはげしくなるので、早寝で風邪から身を守り、早起きで秋の清気を吸って、陽気を取り入れます。  
秋は“悲”の感情と関わりが深く、悲しみは肺を傷めます。リラックスを心がけて。
- 運動する  
陰の気が優位になり、代謝が遅くなるので、毒素を溜めやすくなります。う、すら汗をかく程度の運動がおすすめです。
- 冬に向かってはなるべく薄着を  
汗腺をしっかり閉じさせることで、冬の体温保持ができるようになります。風邪をひかない程度に薄着を心がけましょう。
- 食べ物で肺を潤す  
“白い食材”が肺を潤すと言われていいます。早秋には旬の果物で体内の余分な熱をとり潤わせ、晩秋には少しだけ辛いものを摂り、温めます。  
※辛いものの摂りすぎ→発汗→冷えるので注意

## かんたんレシピ♪

### ゆり根とかぼちゃの甘煮

材料(作りやすい量)

ゆり根	1個
かぼちゃ	1/4個
はちみつ	好みの量
醤油	小さじ2
水	100cc

1. ゆり根をバラバラにして洗い、水気を切る。かぼちゃを一口大に切る。
2. 全ての材料を鍋に入れて蓋をし、水気がなくなるまで煮こむ。