

鍼灸の治療を受けられる方へ

●春夏の養生

春は万物が生き生きとしはじめ、生気が芽を出す時です。いくら寝るのが遅くても良いですが、しかし決して五臓の陰気を傷付ける事のないように、朝は早く起きて運動などして身体を動かして陽気の働きを旺盛にすべきです。何かものごとを始めるにも良い季節です。寒さの戻りもありますので冬着を慌てて脱いでしまう事のないようにして下さい。

夏は天地陰陽の気が交合して万物の生長が盛んとなります。いくら夜更かしをしても良いが、朝は早くに起きて、気持ちを愉快にするようにして、決して怒る事のないようにして下さい。夏は特に病が口から入ると言われますように冷たい物を控え目にし、お腹を冷やさないように。激しい運動をして汗をかき過ぎるのはよくないです。

●秋冬の養生

秋は夜更かしする事のないように早寝早起きが大切です。心の平静を保ち、心を十分に引き締め、秋気（草木を枯らす粛殺の気）が身体に及ぼす悪影響を緩和させなければ、冬に吐いたり下したりします。暖かい物を食べて、夏の消化器の疲れを取り、寒い冬に向っての準備をして下さい。

冬は必ず早寝遅起きをして、十分睡眠を取って下さい。深く潜伏している陽気が奪われないように、汗をかかないようにしなければなりません。たとえば、サウナに行ったり、激しい運動したりしてはいけません！プールは特によくない！あれこれと計画はあっても心の奥深くに秘めて、心身ともに穏やかにして、寒気にあたらないようにして、賢気を養って、春を迎えるようにすべきです。

●食の養生

漢方では、ビタミンとかミネラルとかという栄養価よりも食物の五味をバランスよくとることが大切とされます。五味とは、すっぱい、甘い、にが、辛い、塩辛いの五つをいい、これらを片寄ってとると人体に悪い影響を及ぼします。出来るだけあっさりしたものをとり、脂っこいものは控えめに！お酒も少量ならストレスを和らげ、血液の循環をよくします。身体に良いと言われる食べ物でも摂り過ぎは害になります。

漢方では、三度の食事法について、『朝は少し、昼は満腹、夕食は控え目』が良いとされています。そして、食事の前後は愉快的な気持ちを持つこと。ゆっくりと噛んで食事をとり、食後には散歩をすることです。中国には「食後に百歩歩けば、九十九歳まで生きられる」ということわざがあるくらいです。

| 五臓 | それぞれの五臓に帰経する食べもの |
|----|--------------------------------------|
| 心臓 | 蓮根、トマト、赤カブ、百合根、ラッキョウ、マトンなど |
| 肝臓 | 小松菜、パセリ、ニラ、キャベツ、セロリ、海草、キクラゲ、椎茸、鶏肉など |
| 脾臓 | 馬鈴薯、里芋、人参、ゴボウ、カボチャ、ナツメ、トマト、牛肉など |
| 肺臓 | ネギ、大根、白菜、玉ねぎ、ニンニク、キュウリ、ヤマイモ、唐辛子、馬肉など |
| 腎臓 | 大豆、黒豆、黒胡麻、キャベツ、ナス、ブドウ、ヤマイモ、海草、豚肉など |

諸注意

・牛乳など乳製品、乳酸菌飲料、ジュース、健康ドリンクは取り過ぎると腎臓機能の低下を招き、婦人科疾患、腰痛の原因、アトピーの原因になりますので控え目にして下さい。特に、スポーツドリンクは健康に良いと思って積極的に飲んでいる方がいますが腎臓を傷つけます。