

# 季節の簡単中医学講座

## 古典に学ぶ夏の養生

「夏三月……天地気交、万物華実、夜臥早起、無厭于日、使志無怒、使气得泄、若所愛在外、此夏之応、養生之道也。」

『黄帝内经素問』

夏の三か月：天と地の気が交流して、万物が花咲き、実る時期、この時期に私たちは、ちゃんと寝て、早起きし、太陽と共に寝起きする。

怒らず、平常心を保ち、身体の気を発散させるようになるべく戸外で活動すること。

これこそが夏の氣に應じる養生の道なのである。

## 夏の衣食住の養生

### 【衣服】

汗を吸い取りやすい下着を着用する。

風邪をひきやすいので胸腹部を出さない。



### 【食】

脂っこいもの、冷たい飲食物は胃に負担をかけ、胃の不調を引き起こしやすいので摂りすぎないように気をつける。

### 【住(寝)】

寝る時、お腹を冷やさないように、腹巻やバスタオルなどでお腹を守る。

風の通り道に寝ないようにし、室温は二八〜二九℃に設定する。



### 【行】

散歩は早朝の五時頃か夕方の七時以後、陽射しが傾く時間帯がよい。

紫外線の防止を心がける。

毎日散歩すると、胃腸の蠕動が促進され、血行が促される。

自然がよく観察できて、自分の悩みも忘れてしまうほど、生命力あふれる大自然と一体となることもできる。

散歩のコースには、緑地のある公園などを選ぶ。

身体が冷えやすく元気が乏しい人や、身体の中に余分な湿濁が溜まっている体質の人は、川べりや水のある場所を避ける。

歩く速度は、散歩終了後あまり疲れはなく、身体が温かくなり、汗が出そうな感じが適当。

ここでいう散歩は、自然と交流してストレスを解消するのが主な目的なので、無理に速度をあげて歩くと自然と交流しにくくなる。



大汗をかくような歩き方は、汗と共に身体「気」も消耗してしまふ。

麻黄のような薬は発熱や皮膚炎を引き起こすこともあるので、この時期は控え目にする。

——梁晨千鶴著『男性不妊』より抜粋——

## 旬の薬膳

### 簡単酸辣湯

#### 材料

緑豆春雨(乾燥) 30g  
豚ひき肉 120g  
にんにく(みじん切り) 小さじ1  
(好みで)ザーサイの漬物 みじん切り 大きじ2  
ごま油 小さじ2  
鶏がらスープの素 小さじ2  
塩 適量  
片栗粉 大きじ1



#### 作り方

- ① 春雨はたっぷりの湯に浸して戻し、食べやすい長さに切る。きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にしてひき肉を炒める。肉の色が変わったらしょうゆと好みでザーサイのみじん切りを加えて炒め合わせ、水、鶏がらスープの素を加えて強火にかける。
- ③ ②が煮立ったら火を弱め、アクを取り、①の春雨を入れて5分ほど煮る。きゅうりを加えて再沸騰したら、塩、こしように調味し、大きじ1の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③に溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。酢を加えて軽く混ぜて器に盛る。

夏の暑さを吹き飛ばし、食欲を高め、疲労回復、夏ばて防止に役立つ一品です。

——カンタン薬膳(植山美保)より——