

第一節 養生は一年の四季を通じて考える

四季の変化と五臓

中国の江南地域は、日本と同様に四季の変化があります。緯度は鹿児島ほどですが、夏は30℃の猛暑になり、冬は氷点下になることも珍しくありません（温暖化がいわれて久しい昨今、雪はそれほどたくさん降らなくなりましたが）。古来、自然界の変化と、人の体調の変化とは密接に関係があると考えられており、四季の変化のなかに、身体における「陰と陽」「寒と熱」の変化を見つけ出しました。ここでいう「陽」とは火を代表にして、エネルギーのあるもの、明るいのを指し、「陰」とは水を代表にして、寒冷なもの、暗いものをイメージしてください。

四季の変化は、春は温かく、夏に熱くなり、秋は涼しく、冬は寒くなるという周期になっています。そこで、春と夏は、陽が旺盛で陰が衰退し、秋と冬は、陽が減退して陰が旺盛になると考えました。したがって、自然界における陽気は「春に生まれ（春生）、夏に生長し（夏長）、秋に収まって（秋収）、冬に蓄えられる（冬蔵）」というサイクルに変化することになりますが、同じような変化が人のなかでも呼応していると中医学では考えます。それを『黄帝内経靈樞』邪客篇では「天人相応てんじんそうおう」と呼んでいます。

それぞれの季節には特徴的な変化があり、春は風、夏は火、秋は乾燥、冬は寒さで代表されます。

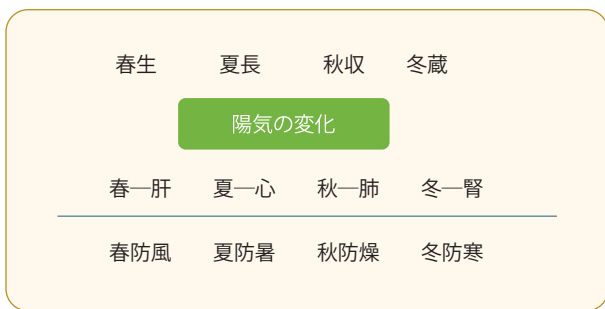


図4 天人相応

中医学では、こうした四季の特徴に応じて人の五臓（肝・心・脾・肺・腎）も影響を受けると考えています。春は風が強く、それは肝が發生させる気の流れに、熱い夏は心の陽気が体を温める働きに、秋の空気が乾燥し、寒くなつて陽気が収まっていく様子は肺が肅清（しゆくせい、冷たくて清らかでかつ静寂な様子）して気を収斂（しゅうれん、引き締めて収縮させること）させる働きに、寒さが厳しくなる冬は腎が気を蓄える働きにそれぞれ対応し、春—肝、夏—火、秋—肺、冬—腎の関係が成り立つと考えられています（図4）。

五臓なのに四季は四つ。では脾はどこにいったのか？ ということですが、じつは脾はちよつと特別な扱いなのです。この後、脾はよく登場するので、まず中医学における脾について紹介します。

四季のすべてにかかわる脾

西洋医学で脾臓の働きは、『日本語大辞典』の説明を引用す

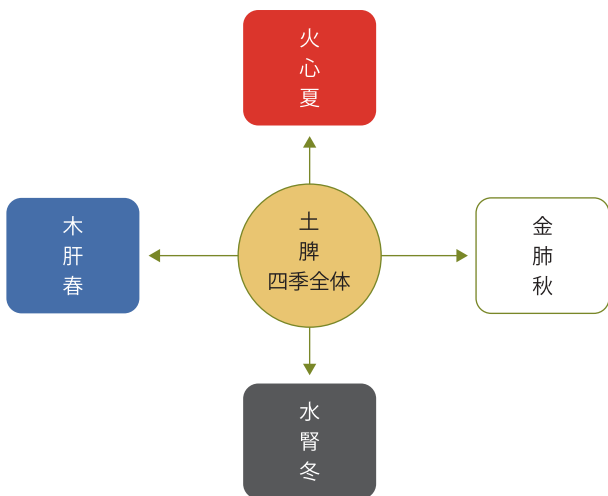


図5 脾を中心とした心・肝・肺・腎の相関図

ると「血液を一時的に貯蔵して循環血液の量を調節したり、古くなった赤血球を破壊したりする」となります。じつはこれは、中医学における脾の働きとは大きく異なっています。中医学では、食べ物をしっかりと消化吸収して全身に運ぶ働きや、血が経脈を循環するように導き、血が脈の外に溢れ出るのを防いだりするものと考えます。そのため、体にエネルギーをつくり出すには、脾の働きがきわめて重要で、そのため脾は「後天の本」といわれます。脾でつくられたエネルギーが体全体に行きわたることで臓腑が元気に活動できるわけです。

『黄帝内経素問』太陰陽明論篇には、「脾が一つの季節を主ることができないのはなぜか」という問題が書かれており、「脾は五行

のなかでは土に属し、中央に位置する。四季に應じてその他の臓腑をコントロールし、各季節の終わりに寄生する形で旺盛となるが、単独で一つの季節を主らない。土は万物を生じ養うことにあり、天地が一切の生物を養うのと同様に、動きがなくなることはない。そのため一つの季節だけ旺盛というわけにはならない」と解説されています。日本でも「土用の丑」に鰻を食べる習慣があります。ここでは夏の土用を指しますが、じつは土用は四季にそれぞれあり、立春・立夏・立秋・立冬前の十八日間を指し、土用には土の気が盛んになります。つまり、脾の気が盛んになると考えられます(図5)。

すなわち、脾というのはすべての季節にかかわりがあるわけです。したがって、脾は、四季の養生のうえでも別格扱いされなければならないことを認識していただきたいと思えます。なお、中医学では旧暦の「二十四節気」を中心に季節がまわっていきますので、本書でも二十四節気をベースに四季の養生の違いを追っていきます。

第二節 春の養生

中国の一年は旧暦の一月一日の春節から始まります。中国でも新暦の一月一日は元旦と呼ばれ、一日だけ休日になりますが、大部分の人は春節に向けて帰省し、「年夜飯」と呼ばれる忘年会も、春節

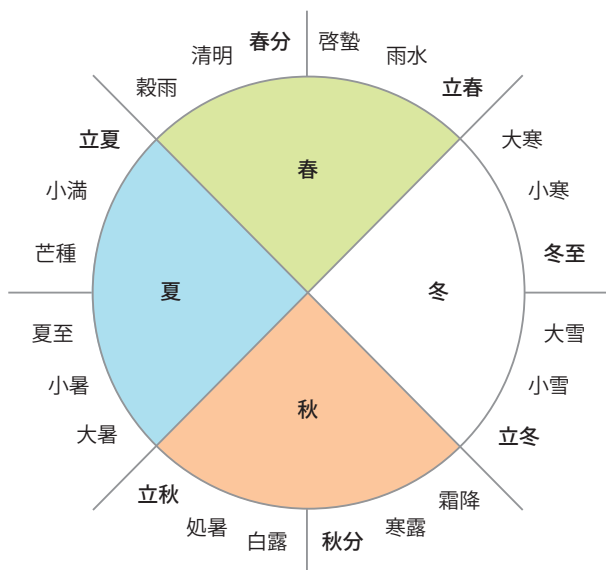


写真 20 上海虹橋駅。

前に行われるのが一般的です。また、「民族の大移動」が発生するのもこの時期で、春節が始まる二週間ぐらい前から鉄道も帰省客用に特別ダイヤが組まれますが、人気のあるエリアはチケットの購入も困難なぐらい混雑します(写真20)。

二十四節気のスタートは立春ですが、立春とこの春節とは少し意味が違います。春節は旧暦一月一日ですので新月になります。旧暦では新月から次の新月までが一月月になり、さらに冬至から次の年の冬至前までを一年と考えます。そして一年をちょうど四等分すると春分・夏至・秋分・冬至となり、四等分した中間が立春・立夏・立秋・立冬になり、これを「四立」と呼びます。この四立は中医学の四季の養生の季

節の移り変わりの境界として非常に重要なポイントになります。そしてこの各四立の前日が節分と呼ばれます。日本では特に立春一日前の節分が有名です。では春節は？ ということですが、この計算方法はなかなか複雑(うごちがひ)でここでは触れませんが、要は月の満ち欠けによって計算される旧暦の一月月(29〜30日)と閏月(うるふぎ)で誤差を調節し、春節の時期が算出されることとなります。ですから春節は毎年日にちが異なり、大体一月下旬から二月中旬までの間になりますが、中国ではちょうど農閑



図⑥ 二十四節気と四季

期と重なることもあり、現在まで重視されてきました(図⑥)。

立春から立夏までの期間を「春三月」と言います。この間には立春・雨水・啓蟄・春分・清明・穀雨と節気が続きます。上海の春といっても、早春と晩春では温度変化が非常に大きいのが特徴で、一般に雨水から啓蟄は、温度は低めで気温も一桁台の日が珍しくありません。とはいえ、春節を過ぎたあたりからなんとなく春の気配を感じます。日の出時刻も少しずつ早まっていることも実感できます。まさしく新しいものが芽生えてくる時期です。