

# 四季彩便り

2008・晩春

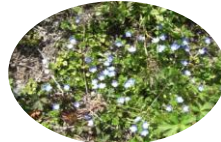
発行人  
サニー光が丘  
漢方四季彩堂  
酒見裕子  
(092)927-2693

## 春風胎動

万物が冬の眠りから目覚め、動き始める春。春分を境にしだいに陽気が盛んになってきましたね。

道端にはホトケノザや  
オオイヌノフグリ、菜の花などが

春疾風に揺られています。



オオイヌノフグリ

中医学では春の主なエネルギーを「風」と位置付けています。

「風」は、よく動きよく変化する性質を持つています。

私たちの生活環境も新しい年度を迎え、生命力が活発になりますが、「風」の影響を強く受けると、心身が不安定にもなります。

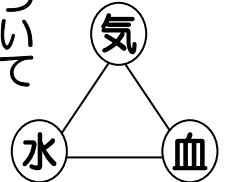
イライラ・めまい・不眠・精神不安などの症状が起こりやすいのもこの時季の特徴です。

早寝早起きを心掛け、心身のバランスを整えましょう。



### 簡単中医学

#### 中医学の「気」「血」「水」について



「血」は血液で、全身に栄養を届けるもの、「水」は津液（体液）で、全身を潤わせるものです。

では「気」とは？

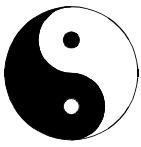
「気」は形として見えないもので、元氣（原氣・真氣ともいいます）、つまりエネルギーです。

例えていえば「気」は機関車、「血」「水」は客車のような関係です。

「気」が充実していれば「血」「水」は体のすみずみまで行き渡らせることができ、心身の健康を保つことができます。

「気」の働きには次のような働きがあります。

- ① **推动作用**……身体の成長や発育・臓器の生理活動のすべてはこの力によります。
- ② **温煦作用**……体を温め、体温を維持します。
- ③ **防御作用**……外からの邪（病氣の原因）の侵入を防ぎます。
- ④ **固攝作用**……内臓の位置を保ち、血液や体液が外に漏れ出ないようにします。
- ⑤ **気化作用**……栄養物質（食べ物）から「血（液）」や「水（分）」に変化させる力です。



「気」を充実させる方法のひとつに太極拳があります。

もともと身体の内面を鍛える武術だったものに、中国古来の導引術（腰を軸にした身体の屈伸運動）や吐納術（呼吸法）、さらに中国哲学の陰陽学説や氣の通り道（経絡）などの歴史と知恵が集約されて今に伝えられています。

昨年夏から心身の健康を考えて太極拳を習い始めました。深い呼吸と流れるような動きを合わせるには精神集中が必要で、練習を重ねることが心も体も鍛えることにつながるのだと思っこのころです。



#### 「気」についての養生訓

養生の害になるものが二つある。

「元氣」を減らすのが一つ。

「元氣」を滞らせるのが一つ。

飲食や色欲や労働が過ぎれば「元氣」は傷ついて消耗する。

飲食や安逸や睡眠が過ぎれば「元氣」は滞って塞がる。

消耗するのも停滞するのも、どちらも「元氣」を損なうのである。

—— 口語養生訓より ——

