

うんよう 雲瑶が教える!
分かりやすくってとってもふか〜い

セラピストの ための

中 医 学

美 容 按 摩 師 用 中 医 学 入 門

連載
第3回

生命の通り道 経絡学説①



中医学を愛し、実践する雲瑶刮痧中医学学院学院長の雲瑶さんがセラピーに取り入れやすい中医学の基礎知識を教える本連載。3回目は身体に張り巡らされている「経絡」についてです。

文◎雲瑶 雲瑶刮痧中医学学院

秋冬養陰には
杏仁ミルクがおすすめ!

読者のみなさま、こんにちは。雲瑶

刮痧中医学学院、学院長の雲瑶です。

季節は巡り、次第に秋の気配が感じられるようになってきましたね。前回お話しましたが、秋は陰陽でいうと陰の気が増えてくる時期。外側に向っていたエネルギーが内側に向かい始め、自然も動物も人間も、動から静のモードへと移り変わっていきます。中医学には、「春夏養陽」「秋冬養陰」といつて、春夏には陽を、秋冬には陰を取り入れて養生しようという意味の言葉があります。また、この時期は「秋燥」と言って、皮膚の乾燥や空咳が起きやすくなる時でもあります。陰陽五行学説に沿って考えると、人体の陰を養生するためにおすすめな秋の食べ物は、「肺」に対応している白い食べ物。大根、蕪、秋梨、百合根などのほかに、杏仁ミルクも一押しです。杏仁は「肺の生薬」とも言われており、実際に杏仁ミルクを飲み始めたら、呼吸器系のトラブルが改善したという方もいらっしゃいました。ぜひ、食欲の秋を楽しみながら、人体の陰を養生してみてくださいね。

さて、連載三回目のテーマは「経絡学説」です。中医学を学び、取り入れていく上でとても大切なポイントとなるので、2回に分けて詳しくお伝えしていきたいと思えます。