

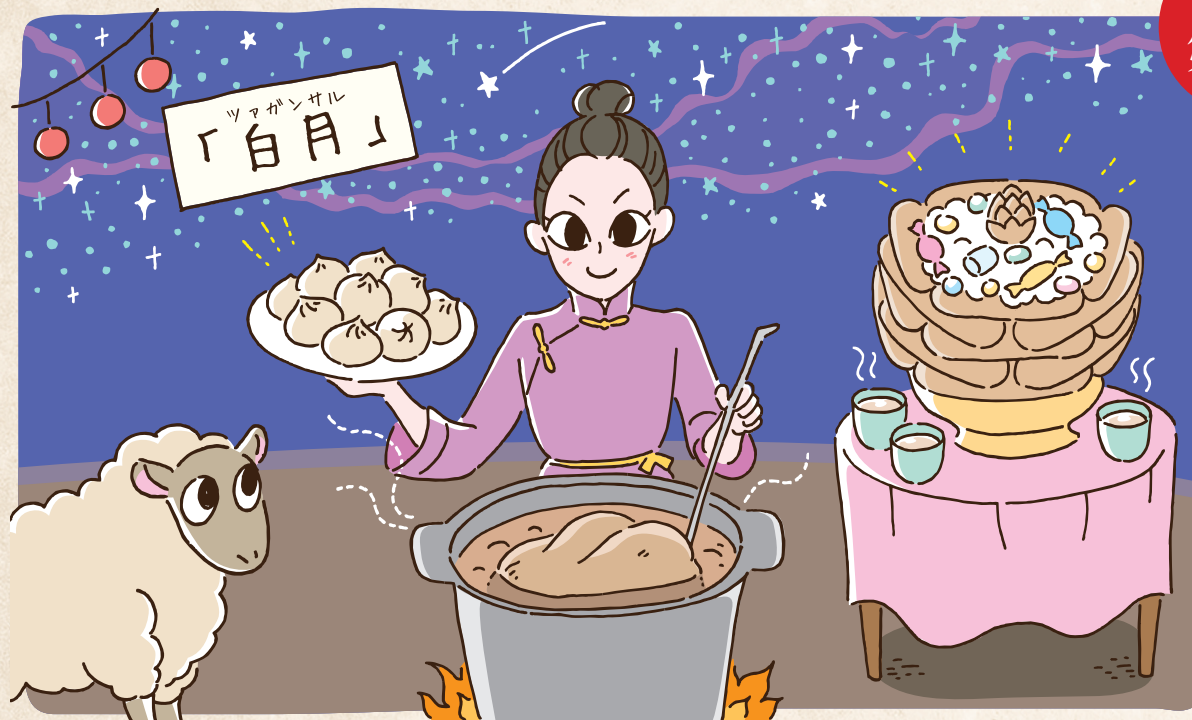
うんよう 雲瑶が教える!  
分かりやすくってとってもふか〜い

# 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5回



内と外のつながり「蔵象学説」

内モンゴル生まれの中医師、<sup>うんよう</sup>雲瑶さんによる  
どんなセラピーにも活かせる中医学の基礎を学ぶ本連載。  
第5回は、見た目から身体の内側の状態が分かる「蔵象学説」についてお届けします!

文◎雲瑶 雲瑶刮痧中医学院

羊肉とミルクティーで  
新年のお祝いを!

みなさん、年が明けましたね。今年もどうぞよろしくお願いたします。私の故郷内モンゴルでは、旧暦に沿って正月を祝う「春節」<sup>しゅんせつ</sup>がこれから行われます。「春節」はモンゴルの言葉で「白月」<sup>ツァガンサル</sup>と呼ばれており、一年の中で最も重要な行事とされています。今年2月12日が「白月」にあたりますが、その2週間前から準備が始まり、まずは家の中を大掃除して、小さな祭壇を設置します。祭壇には煮込んだ羊肉や乳製品、お菓子などが飾られ、大晦日の夕方には家族全員で焚き火をして、先祖崇拝式を行います。近年ではモンゴルも漢民族と同じく、爆竹を鳴らすなどの習慣が模倣されるようになりましたが、家族の再開を祝うためのモンゴルの伝統料理「丸羊煮込み」を食べる習慣は今でも残っています。また「拜年」と言つて、目上の人や親戚、友人の家へ挨拶に訪れる習わしもあり、家々ではお酒、モンゴル式のミルクティー、羊肉、チーズなどを出して客人をもてなします。寒いモンゴルでは、身体を温める羊肉とミルクティーは必需品で、中医学では羊肉は身体を温めるだけでなく、虚弱体質を改善するとされています。私も毎年、この「白月」を楽しみにしているんですよ。