

子午琉注と養生(1)

寅の刻と卯の刻

時)

大腸経が盛んになる
時。肺、大腸、皮膚、

「子午」は時刻、「琉注」は人体の十二臓腑(経脈)の気血の運行。一日24時間の臓腑気血の運行を表したものが子午琉注です。中

まく上がれず、気が向かう方向の交通整備ができずに滞りを起こしている状態です。

呼吸器はお互いに影響しあっています。この時間帯にしっかりと排便することが一番のデトックスで肺や皮膚の浄

起きたら早朝の新鮮な

化にもつながります。

医学的な考え方をシリーズにしてご紹介します。



阿部 佐知子の

国際中医師

続 漢方

豆知識

<第六十八話>

まず朝一番はコップ一杯の水を補給で胃結腸反射を促します。そして胸を開いて大き

一・寅の刻(3)

時(5時)

肺経が盛んになる

空気をたっぷり取り入れ肺を整えましょう。

く鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐く。

時。肺は十二経脈気血

明け方の動悸も陽気が

卯の刻に腸活、始めて

の源。呼吸や水道調整

足りない症状です。過労

みてください。

を司ります。肺気は新

や夜更かし、ストレスは

.....

鮮な栄養を全身に押し

陽気を損なうので避けた

◆飯島仁生堂薬局本店

出します。決まってこ

いですね。

足立区千住1-29-2

の時間帯に咳で目覚め

☎33881・2273

るのは、肺の陽気がう

二・卯の刻(5時)7

http://www.jinseido.co.jp