

子午琉注と養生(2)

辰の刻〜巳の刻

「子午」は時刻、「琉 巳の刻（9時〜11時）」

注」は人体の十二臓腑 脾系が活発になる時。脾（経脈）の気血の運行。は消化吸収したものの清

一日24時間の臓腑気血 濁を分けて気血を生み出して巡らせます。筋肉や胃の張りや胃もたれ

子午琉注です。中 果物を。疲れ、む

医学的な視点でご 紹介するシリーズ 二回目です。 くみ、軟便でしたら脾を補う山芋、

辰の刻（7時〜 暑さ負けには麦味参 ださい。 とり入れてみてく

9時） 四肢を司るので、運動に 暑さ負けには麦味参

胃経に気血が集まる は一番効率の良い時間で 顆粒や清暑益気湯、湿

時。消化が盛んになり、 強や仕事もはかどる時間 気負けには☒香正気散

す。朝食には消化が良 帯です。 がおすすめです。

く、エネルギーに変わ 親からもらった生命工 足立区千住1-29-2

りやすい食材を選んで ください。 対し、食事から体にと

阿部 佐知子の

国際中医師

続

漢方



豆知識

まめ

<第六十九話>

り入れ蓄えてゆくエネルギーである後天の精。後天の精にとつて大事な脾胃を整えるのは中医治療の基本となります。

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住1-29-2

☎3881-2273

http://www.jinseido.co.jp