

子午琉注と養生(4)

申の刻〜酉の刻

「子午」は時刻。「琉注」は人体の十二臓腑の気血の運行。一日24時間の臓腑気血の時刻に対応する運行を表したものが子午琉注です。中医の視点でご紹介するシリーズ四回目です。

耳なり難聴、白髪や抜け毛、骨の弱りや足腰痛、健忘などは腎の司る働きが低下した症状です。

肺経と対の時間帯でもあるため、肺に働きかけることもよいでしょう。ミントティーで深呼吸や背筋を伸ばしてウォーキング。

過労は避け、腎に良い栄養を摂りましょう。小麦、黒豆、黒ごま、栗、きのこ、山芋、蓮根、ニラ、ブルーベリー、桑の実、鰻、エビ、鯛、鰹、豚、鶏レバー。補腎薬を飲むにもよい時間帯です。

子の知子 阿部 佐知子の
国際中医師



漢方豆知識

申の刻：15時〜17時

酉の刻：17時〜19時

.....

膀胱を活発に動かす時間です。しっかりと水分補給をして、しっかりと排尿。この時間の排尿我慢は特によくありません。膀胱の経絡は大脳に達するので、勉強にも良い時間です。

腎経が旺盛になります。親から受け継いだ先天の精、食物から得る後天の精、そのどちらもこの時間帯が大切です。

◆飯島仁生堂薬局本店
足立区千住
1-29-2

精神が大切で、精力減退、頻尿、疲れ、

☎038881・2273
http://www.jinseido.co.jp
Twitter

