

子午琉注と養生（5）

戌の刻〜亥の刻

に流す役割をしていますが。

気が滞るとイライラや落ち込みに、血が滞ると血行不良に、水が滞るとむくみがあらわれます。

ゆつたりとリラック

スしてしていると、

一番大きな臓腑である三焦が気血水を全身隅々めぐらせてくれます。

を表したものが

子午琉注です。

中医学的な視点

でご紹介するシ

リーズ五回目。

阿部 佐知子の

国際中医師

漢方



豆知識

<第七十一話>

戌の刻：19時〜21時

心包経が盛んになる時

間帯。心包は心臓の外

周に存在し、心臓内へ

の外邪の侵入を防ぎま

す。ヨガや柔軟運動な

どの軽い運動で心臓の

働きを整えるようにで

しょう。この時間帯の

心と体を落ち着ける
時間です。

.....

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住

1-29-2



Twitter

☎33881・2273

http://www.jinseido.co.jp