

子午琉注と養生(6)

子の刻と丑の刻

「子午」は時刻。「琉」の分泌も活発にすること
注」は人体の十二臓腑が大切です。決断事の前
(経脈)の気血の運行。日は23時まで布団に入
一日24時間の臓腑気血るのが良いでしょう。

の時刻に対応す
る運行を表した
ものが子午琉注
です。中医学的
な視点で紹介介
するシリーズ最
終回です。



の疲れなど様々な症状
を引き起こします。子
の刻から引き続き質の
良い睡眠が大切です。

丑の刻に夜泣きをす
る赤ちゃんや、寅の刻

<第七十二話>

に咳で起きるお
子さんには身柱
から命門のツボ
をさすってあげ
ましょう。背中
けんこう骨から
腰辺りです。そうです、
背中トントンする辺り
です。

.....

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住
1-29-2



Twitter

子の刻：23時～1時
胆経が盛んになる時
間。胆は決断を司る臓
腑です。判断力と決断
力を付け、度胸を強く
したいなら、胆を養え
るこの時間にじっくり
深い睡眠をとり、胆汁

肝経が旺盛になる時間。
肝は全身五臓六腑の血を
蔵し、気血の疏泄を司り
ます。この時間の睡眠不
足は、気血の巡りの滞り
によるイライラや落ち込
み、胸やお腹の張りしこ
り、月経異常、筋肉や手
足の痙攣やひきつれ、目

☎38881・2273
<http://www.jinseido.co.jp>