

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、むくみ、軟便でしたら脾を補う山芋、

医学的な視点でご 紹介するシリーズ 2回目です。 鳩麦、大豆などをとり入れてみてください。



<第六十九話>

暑さ負けには麦味参 顆粒や清暑益気湯、湿 気負けには☒香正気散 がおすすめです。

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 気負けには☒香正気散

時。消化が盛んになり、 強や仕事もはかどる時間 がおすすめです。

栄養を吸収し始めま 帯です。 ◆飯島仁生堂薬局本店

す。朝食には消化が良 親からもらった生命工 足立区千住1-29-2

く、エネルギーに変わ ンルギーである先天の精 ☎3881・2273

りやすい食材を選んで に対し、食事から体にと <http://www.jinseido.co.jp>