

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ります。

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。

「子午」は時刻。「琉ブルーライトやネオンの注」は人体の十二臓腑明かりは外因、テレビな（経脈）の気血の運行。どの刺激や興奮は内因と一日24時間の臓腑気血なり、心包を攻撃します。の時刻に対応する運行できるだけライトとノイ

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



<第七十一話>

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

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し
よう。この時間帯の

ズをダウンした自然な環
境で心包を養うのが理想
です。

亥の刻：21時〜23時

三焦が旺盛な時間帯。三
焦（上焦、中焦、下焦）

は気血水を体の上部、中

部、下部へ全身スムーズ