

はじめに	I
------------	---

第1章 中医学の治療アプローチ

内治法と外治法.....2

1. 内治法とは何か	3
中医学の治療は「治未病」が基本	3
中医学における「食」の重要性	4
「薬食同源」とは何か	4
未病とは何か	5
2. 外治法とは何か	6
外治法は原始的な手当てから	6
今日の外治法	7
経絡とは何か	7
経絡とツボ治療	10

第2章 内治法としての「食養法」

「治未病」と「薬食同源」.....12

1. 薬食同源の意味	12
「漢方薬」「薬膳」「食養」「健康食品」	13
2. 「漢方薬」とは何か	14
3. 「薬膳」は治療食	15
誰でもできる食養法	15

食材の効能と効果.....16

1. 五性と作用	16
2. 五味	18
3. 帰経	19
食材の効能表	20
4. 健康効果の高い食材	24
【穀類】	24
① もち米 24	
② 蕎麦 24	

【豆類】.....25

- ③ あずき 小豆 25
- ④ りょくとう 緑豆 25
- ⑤ こま 胡麻 25

【野菜・芋類】.....26

- ⑥ にんじん 人参 26
- ⑦ たまねぎ 玉葱 26
- ⑧ しょうが 生姜 26
- ⑨ やまいも 山芋 26
- ⑩ はくさい 白菜 27
- ⑪ こまつな 小松菜 27
- ⑫ ちんげんさい 青梗菜 27
- ⑬ にら 菲 27
- ⑭ しそ 紫蘇 28
- ⑮ とうがん 冬瓜 28
- ⑯ にがうり 苦瓜 28
- ⑰ ねぎ 葱 28
- ⑱ にんにく 大蒜 29

【果実】.....29

- ⑲ みかん みかん 29

【肉類】.....29

- ⑳ かちにく 鴨肉 29
- ㉑ ぶたにく 豚肉 29
- ㉒ やうにく 羊肉 30

【魚介類】.....30

- ㉓ さんま 秋刀魚 30
- ㉔ たしちうお 太刀魚 30
- ㉕ かき 牡蛎 30
- ㉖ しいか 烏賊 31
- ㉗ すっぽん スッポン 31
- ㉘ かいそう 海藻 (モズク) 31

【その他】.....31

- ㉙ はちみつ 蜂蜜 31

5. 体質に適した食材.....32

生薬の効能と効果35

- ① おうせい 黄精 35
- ② さんしゆゆ 山茱萸 36
- ③ にっけい けいひ 肉桂 (桂皮) 36
- ④ せんぼう 仙茅 37

- ⑤ こうらいにんじん 高麗人参 37
- ⑥ たいそう 大棗 37
- ⑦ りゅうがんにく 龍眼肉 38
- ⑧ くこし 枸杞子 38
- ⑨ せいようにんじん 西洋人参 38
- ⑩ うこん 鬱金 39
- ⑪ でんしち 田七 39
- ⑫ べいばな 紅花 40
- ⑬ よくいじん 薏苡仁 40
- ⑭ きんぎんか 金銀花 40
- ⑮ しょうぶ 菖蒲 41

食養生の実際	41
1. 疲労回復に効果的な薬酒・料理	42
薬酒	42
● <small>なつめ</small> 棗酒	42
料理	43
● ニンニクのみそ漬	43
● 苦瓜と豚肉の炒め物	43
2. 美肌効果のある薬酒、薬茶、料理	45
薬酒	45
● <small>しそ</small> 紫蘇の薬酒	45
薬茶	46
● いちじくと肉桂の甘いお茶	46
料理	46
● 鶏手羽と栗の煮込み (2人前)	46
● 松の実のクッキー (3~4人前)	48
● ハトムギと小豆のお粥 (2人前)	50
● 豚肉と葱の豆板醤炒め (2人前)	51
3. アンチエイジング効果 薬酒 薬茶 料理	52
薬酒	52
● <small>せんぼう</small> 仙茅酒	52
● <small>おうせい</small> 黄精酒	53
お茶	54
● 紅花のお茶	54
料理	55
● 胡桃汁粉 (2人前)	55
4. 健康食品の上手な使い方	56

現代人にとっての健康食品とは	56
健康食品の選び方	56
生薬由来の健康食品	58
万能薬と呼ばれる田七人參	58
西洋人參	58

第3章 外治法としての経絡ツボ療法

外治法の「経絡ツボ療法」	60
1. 外治法の歴史と経絡	60
2. 外治法の魅力	61
3. 推拿とは何か	62
4. 推拿の手技	63
「推」 ^{すい}	63
「拿」 ^な	63
「按」 ^{あん}	64
「捏」 ^{ねつ}	64
「揉」 ^{じゅう}	64
「摩」 ^ま	65
「拍」 ^{ぱく}	65
5. 施術の注意点	67
6. 安心安全で効果の高い指鍼	68
ツボと経絡	69
1. 経絡と臓腑の関係	69
十二経脈	70
督脈と任脈	70
経穴	71
俞穴	71
募穴	71
2. 十二経脈、督脈と任脈	73
手の太陰肺経	73
手の陽明大腸経	74
足の陽明胃経	75
足の太陰脾経	76
手の少陰心経	77

手の太陽小腸経	78
足の太陽膀胱経	79
足の少陰腎経	80
手の厥陰心包経	81
手の少陽三焦経	82
足の少陽胆経	83
足の厥陰肝経	84
督脈	85
任脈	86
3. 知っておきたい重要なツボ	87
【頭部のツボ】	87
【項部のツボ】	87
【顔面部のツボ】	88
【上肢のツボ】	89
【胸腹部のツボ】	90
【肩・背部のツボ】	91
【臀部のツボ】	91
【下肢のツボ】	92
4. 症状別、効果のあるツボ	93
不快な症状を改善するツボ	93
【肩こり】	93
【腰痛】	93
【頭痛】	94
【目の疲れ】	94
【喘息】	94
【鼻水・鼻づまり】	95
【イライラ】	95
【不眠症】	95
【生理痛】	96
【便秘】	96
【冷え性】	96
【小児近視】	97
美容に効くツボ	97
【顔全体のしわ、たるみ】	97
【目の周りのしわ、たるみ】	97
施術前にすると効果的なケア	98
5. 中医学の伝統的な外治法「刮痧」	99
「刮痧」の施術法	100
美肌のための括痧の注意点	100
6. 温熱療法としての足湯	102
足湯による病気治療	102
家庭での足湯の注意点	103