



東洋医学公益講座

第5回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

陰陽を知らないと損！

一日の陰陽の変化

午 = お昼

卯 = 早朝

申 = 夕方

子 = 夜中



養生＝氣に従い生活する

氣の変化に従い、生活すると、
養生・健康になる。

氣の変化に逆らい、生活すると、
不摂生・不健康になる。

夜遅い運動＝健康を損なう

夜、自然のエネルギーが
弱くなる時



体を休養すべき時間！

心拍数を大きく上げる運動をし
続けると、陽虚体質になり、
様々な不調を引き起こす。

夜更かしすると

23時～1時、胆の働く時間
1時～3時、肝の働く時間



この時間帯、眠りに
入らない生活を続けると

陽虚体質、気虚体質、陰虚体質、血
瘀体質などの体質改悪になり、
様々な不調を引き起こす。

運と動の違い



運 = 運化

エネルギー代謝を行うために
体内で行っている一連の活動
呼吸、循環、消化、排泄、など

動 = 重力に抵抗する動き

重力に抵抗して、手足を動かすこと

動きすぎると運が悪くなる

安静時の血液分布比率

部位	血液分布比率
内臓（胃腸・肝臓・腎臓など）	50%以上
脳	15%
骨格筋	15%

運動強度による血液分布比率

運動強度	内臓	骨格筋
軽運動	20%	40%
中程度の運動	10%	70%
最大運動	5%未満	85%以上

健康になるための運動とは

内臓の血液循環を改善し、
内臓の様々な機能「運」を
よくするため、呼吸を深めながら、
手足をゆっくり動かすもの

例えば：呼吸法、ヨガ、太極拳など



陰陽＝道



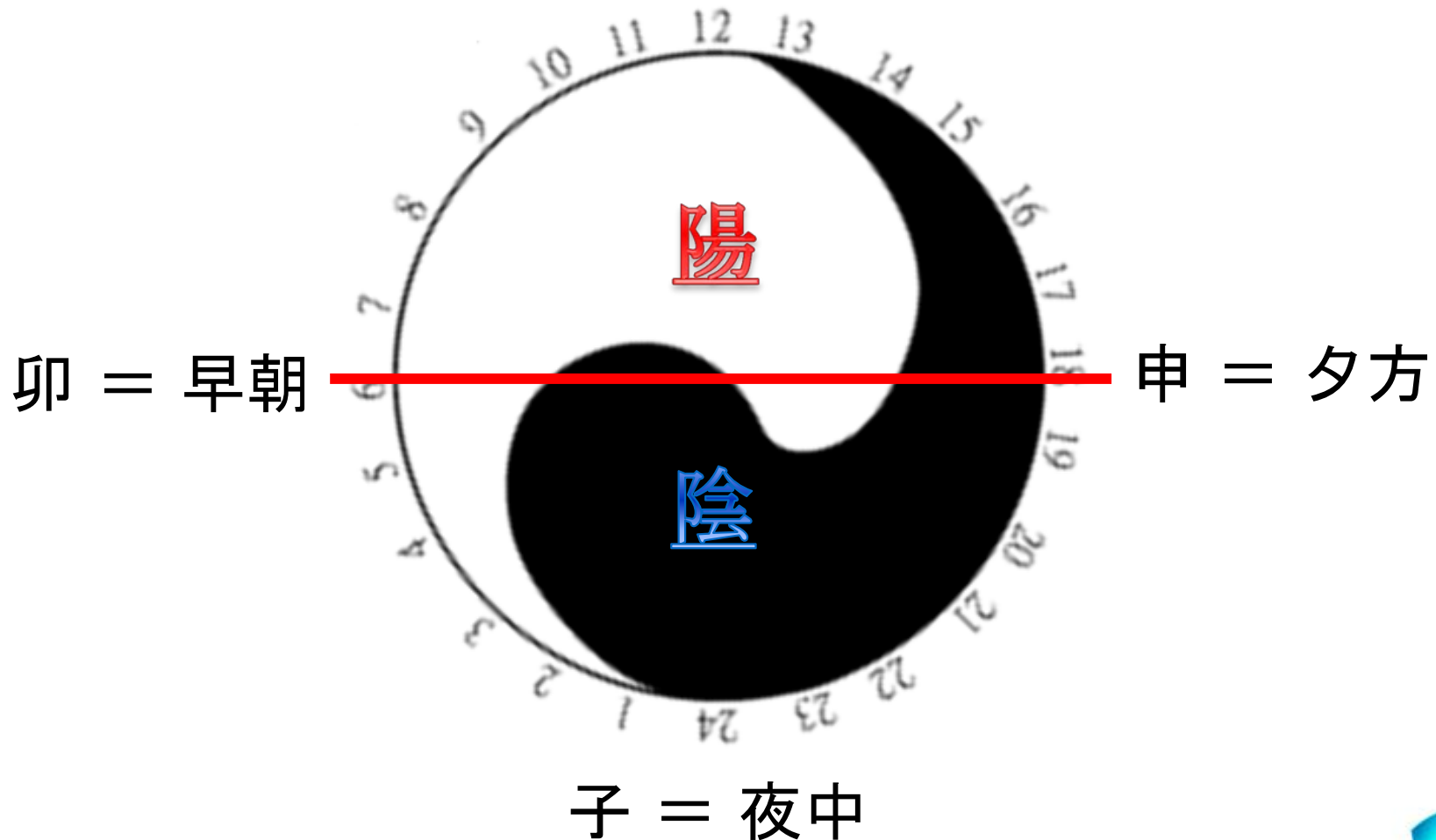
一陰一陽謂之道

一陰一陽これを道という。「by 易経」

陰陽は宇宙万物の法則である。

一日の陰陽の変化

午 = お昼



朝の一杯の水は体質改悪!?

朝起きて体温より冷たい水を
毎日飲み続けると、



陽虚体質になり、
冷え、むくみ、水毒、免疫力低下
生理痛、性欲低下・・・・・
様々な不調を引き起こす。

陰陽不調和だと



陰陽調和だと

- ✓ 万物が生き生き
- ✓ カラダが健康
- ✓ 万事が順調
- ✓ 人間関係が円満



陰陽の規律をしらないと

- ✓ 失敗と不運の連続
- ✓ 健康が損なわれる
- ✓ 人間関係がめちゃくちゃ

● ● ● ● ● ●