



東洋医学公益講座

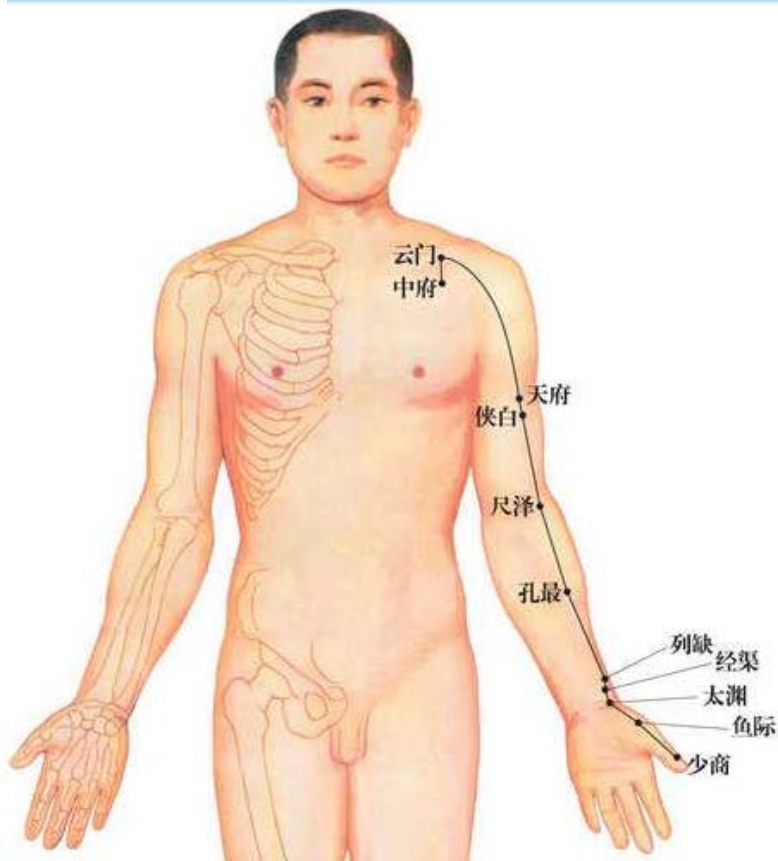
第55回

- ✓ 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

十二正経 肺経 中府～雲門

肺の経穴 11個



中府 雲門
 天府 俠白
 尺沢 孔最
 列缺 經渠
 太淵 魚際
 少商

経穴の位置を確認する神器



経穴発見器（羅命名）



経穴の名前に深い意味がある

経穴を使う前に、
まず、その名前の意味を理解すると
より効果的！！

「中府」の意味 ①

「府」＝ たくさん集まるところ

例： 中府・天府・風府

「都」＝ 府より規模が大きい

「市」＝ 府や都より規模が小さい

例： 風市 ＝ 風がたくさん集まる



「中府」の意味 ②

「中」 = 中央 = 五行の「土」
= 脾 = 太陰

木 肝、腱(筋)、爪、髪の毛、目

火 心、血管、舌

土 脾、肉、脂肪、口

金 肺、皮膚、産毛、鼻

水 腎、骨、齒、耳

火
南

金 西

中土央

東 木

北
水

「中府」＝手足太陰の会

肺経も脾経も通るところ

中府は太陰の土（脾）から来る
湿の気が集まることを意味する

胃腸で消化した栄養素と水分が
精（粒子の状態）になってここへ



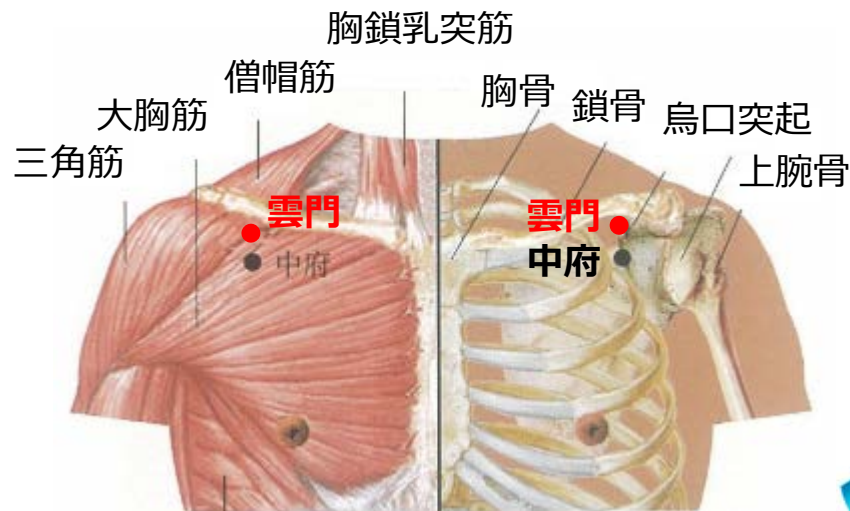
「中府」は肺の募穴

募穴 = 経気の集まるところで、
腹部または胸部にある。

土生金 ⇒ 肺(金)の気が脾(土)の
気から集まってくる

肺経の経穴 最初の穴 中府

正中線から6寸、第1肋間
雲門(鎖骨外端下際の陥凹)下1寸



肺経の経穴 2番目の穴 雲門

正中線から6寸、鎖骨外端下際の陥凹

人体が小宇宙なら
肺は天幕や大気層

地面から上がってきた気
が金の涼気ので集まり、
雲になる



雲門 = 雲の扉

雲の門が開かないと

肺の中に気が籠り
咳や鼻水が出やすい症状

咳 = 雷、鼻水 = 雨



中府も雲門も手足太陰の会

肺経と脾経の両方が
この二つの経穴を通る

肺の募穴説

中府は『黄帝内経』

雲門は『難経』

2つの距離は1寸



寸(同身寸)とは

経穴の距離を測る距離単位

1寸

自分の親指の第1関節の幅 or
中指の第1と第2関節の間の幅



中指同身寸法



拇指同身寸法

鎖骨の下が痛いのはなぜ？

中府と雲門辺りが滞りやすい

風邪により咳や鼻水が出ている時に
中府と雲門を押すと

激痛率 100%



中府と雲門は肺のバロメータ

ここの滞りは、肺の機能低下の表れ

- ✓ 呼吸が浅い
- ✓ 風邪をひきやすい
- ✓ 咳や鼻水が出やすい
- ✓ アトピー