

CONTENTS

はじめに 2

第1章 東洋医学について 1 9

1	中医学の基礎知識 1	整体観	10
2	中医学の基礎知識 2	陰陽学説	13
3	中医学の基礎知識 3	五行学説	17
4	中医学が考える病因		26
5	子午寝		31
6	未病を治す		34

第2章

スポーツについて

43

7 病は気から？

8 症状ではなく、原因を見なさい

37 40

1 スポーツの目的は？

44

2 筋長一寸、寿延十年

48

3 関節の痛みは心の悲鳴かもしれない

52

4 膝の痛みにプールがいい？

54

5 筋肉のための内臓ですか、内臓のための筋肉ですか？

56

膝のケア体操 58

拍打法 60

第3章 東洋医学について 2 63

1 東洋医学は哲学であり、生き方です | 64

2 東洋医学は全人的な医療 | 68

3 東洋医学と西洋医学を使い分けるべき | 73

4 六不治 | 75

5 四季養生 | 78

6 正しい水の飲み方 | 89

第4章 食事について 93

1 なんのための食事 | 94

2 もう一度主食、副食のバランスを考える | 98

3 食の四大原則 | 101

第5章

自律神経について

113

4 上品な食べものはどんなもの？

5 夏の冷えに要注意！

足三里の灸保健

109

106 104

1 自律神経失調症とは

2 あなたは体に充電していますか？

吸気至腰、百病全消

122

119 114

3 瞑想のよさ

4 足浴が体に良いわけ

孫思邈養生十三法（上）

孫思邈養生十三法（下）

137 132

129 126

第6章 困ったときのツボ押し

141

レシピ

147

あとがき

参考文献

152 149