



目次

はじめに 2

第1章 東洋医学って？

1	ルーツはどこ？	12
2	東洋医学って？	14
3	西洋医学と何が違うの？	17
4	〈気〉って何？	23
5	陰と陽	25
6	五行	29

第2章 東洋医学的な気質

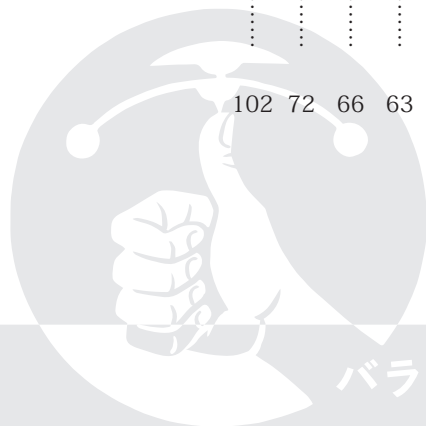
- 1 五臓つて何? 36
- 2 気質つて? 38
- 3 五臓(肝、心、脾、肺、腎)の気質 40

35

第3章 あなたはどの気質?

- 1 診断チャート 55
- 2 五臓のチカラ関係 63
- 3 人間関係に生かそう 66
- 4 それぞれの気質の特徴 72
- 5 五臓流、バーチャルプロジェクトチーム 102

53



バランス OK ?



第4章 気質別養生法

- 1 養生法って何？ 108
- 2 それぞれの養生法 114
- 3 胃の養生法と各気質との関わり 136

107

第5章 究極の気質

- 1 気質を超える 146
- 2 気の増やし方 150

145

まとめ

161

おわりに	164
安藤庵の紹介	166
本に関わった人たち	169

169



バランス OK ?