

治療

中医学

中医学の治療法には、薬膳、気功、太極拳、推拿、鍼灸、中薬（自然の生薬）などがあります。

薬膳

古代中国の王朝で始まった、食事による養生の方法。中医学の理論に基づいて食材と中薬とを組み合せ「食事によって病気を予防・治療する」という考え方。代表的な薬膳食材には、松の実やクコの実、ねぎ、木耳（きくらげ）、ゴマなどがある。

気功

『気』と呼ばれる生命エネルギーによって、免疫力をつけて自己治癒力を高め、健康の維持と病気の予防を目指す。医療で用いる気功は、体内の気を循環させる「内気功」と、身体に必要な気を取り入れ、不要な気を排出し、気の交換を行う「外気功」とに大別される。

太極拳

『太極』は万物の根源であり、ここから陰陽の二元が生ずるという思想を取り入れた格闘武術・拳法。健康法としても世界中に広まっている。

推拿（すいな）

手や肘、そして体全体を使用して、『経絡（体内エネルギーの経路）』や、『経穴（ツボ）』を刺激し、筋肉や骨格のみならず内臓へも作用させる中国式マッサージ。人体に備わっている自然治癒力を高め、気を整え、体のバランスを本来の正常な状態へ戻すよう働きかける。

陰陽五行説

中医学の根底にある『整体観』は、私たちの体内のバランスをとることと同時に、天候や季節の影響を考慮することを教えています。その柱となるのが『陰陽五行説』の考え方。自然界のものは全て「陰と陽」に分けられ、「木・火・土・金・水」という五要素（五行）から成り立っている、とする中国古代の哲学思想です。陰陽五行説では、人間の体内の『五臓六腑（五臓＝肝臓・心臓・脾臓・肺臓・腎臓、六腑＝胆嚢・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦）』を陰陽と五行に当てはめて、それぞれの関係を考えます。

●相生（そうせい）とは？

相手を生み出して行く、「陽」の関係。木は火を生じ、火は土を生じ、土は金を生じ、金は水を生じ、水は木を生じます。

●相剋（そうこく）とは？

相手を打ち滅ぼしていく「陰」の関係。木は土の養分を吸収し、土は水の氾濫を防ぎ、水は火を消し、火は金属を溶かし、金属は木を切り倒します。

