

余っているのか足りないのかちょうどいいのか...

つぼうち推拿整体系  
2025 4月号

# 身体の陰と陽

先月号で体質チェックを書きましたが、「気虚」「血虚」はなんとなく気が不足している、血が不足している、陽虚「陰虚」は...  
たのびはないでしようか?  
そもそも、陰陽の考えとして

○ 時に相手を抑え、時に相手と協調してバランスをとる。  
○ 相手が無ければ自分もない。  
○ いつも変化しながら、バランスをとる。  
○ 陰が極まると陽になり、陽が極まると陰となる。

2014年8月号  
この図解には必ずしも読んでみてください

というのがあります。言葉にするのが難しく感じますが、朝晩の一日の浮かべると、少しイメージしやすいかと思います。そして、あらゆるものが陰陽に分けられます。

「気」は「体を温める」「成長発育を促進する」「他の物質(血・津液)を動かす」とい、たエネルギーのこと。指し、**陰液(血・津液)**は「滋養・潤い」「エネルギーが過剰になりすぎないよう抑制する」冷却水のような作用があります。

	陽	陰
部位	上部 体表 背部 外側	下部 体内 腹部 内側
臓腑	六腑	五臓
経絡	手足の三陽経	手足の三陰経
組成(物質)	気	血・津液*

※ 津液 = 血液以外の体液  
血と津液を合わせて陰液とも言う

動物の体にも当てはめられている。この四つは、陽にたるときに日が当たると、陰になるのが、陽

陽	陰
明るい	暗い
温暖	寒冷
上昇	下降
生長	衰退
活動	静止
興奮	抑制
上天日昼晴火熱外男気	下地月夜曇水寒内女形



**実証** 正常範囲を超えて  
余分に増えた、人体に  
と、不要なもの(邪気)がある  
気滞・血瘀・湿熱・湿痰

陰陽の平衡状態 = 健康とされ、  
正気が満ちている状態を指します。  
\* 正気 = 人間がもともと持っている  
生命力・自然治癒力

症状や環境を聞き取り、  
顔色・艶・脈・舌・腹声など  
総合的にみて、**瀉・補**を  
漢方・薬膳を取り入れ、  
**鍼灸・推拿**はツボを刺激  
することで、**正気が満ちて**  
**いる状態を目指します。**

**虚証** 正気が不足していて  
邪気はない状態。  
陽虚・陰虚・気虚・血虚

**実則瀉之** 実があればすなわちこれを瀉す  
= 多ければ取り除く  
**虚則補之** 虚があればすなわちこれを補う  
= 少なければ補う

上海中医药大学セミナーより

