

老化予防② 「老化を招く原因」

◆ 中医学で考える健康とは？

【生理的健康】

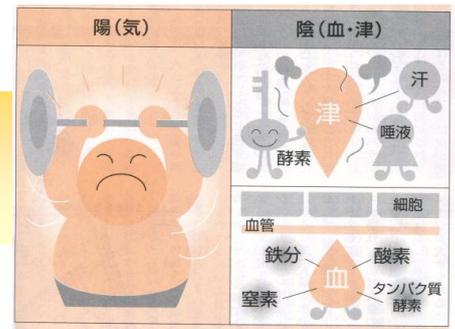
- ・均整のとれた体型、顔色がよい、目がきらきらと輝いている、毛髪につやがある
- ・声が元気、呼吸が正常、食欲がある、大小便が正常、歯が丈夫、聴力がよい
- ・脈が緩和で平均的 など

【心理的健康】

- ・精神的に安定し、記憶力が良好であること

◆ 健康状態を保つには？

- ① 「気」「血」「津液」が過不足なく十分にめぐっていること
- ② 「五臓六腑」の働きが順調であること
- ③ 「陰陽」のバランスがとれていること



◆ 老化をまねく原因

① 先天的に身体が虚弱

生まれつき身体が虚弱なために様々な疾患を患いやすく、また病後も身体が虚弱で病が長引いて回復できず、「気」「血」が日増しに消耗し、次第に臓腑にも影響を与え、早朝の老化が起こります。

② 過労、早産多産による五臓の消耗

過労は生気を消耗しやすく、特に早産多産の女性の場合は、人体の精気（生命の根源である力）を消耗し、精神的にも外見的にも次第に衰弱して、早期の老化が起こります。

③ 飲食の不節制による脾胃の損傷

暴飲暴食や夜間の食事などにより、脾胃の働き（食べたものをエネルギーに変える働き）を損傷してしまった結果、「気」「血」を作り出すことができなくなり、身体の内部では五臓六腑に、体表では肌や経絡（エネルギーが通る道）に栄養がいきわたらず、次第に身体がエネルギー不足になり老化が早期に起こります。

④ 大病後の不調や慢性病による正気の消耗

大病は「気」や「血」を消耗します。とくに産後の不養生、慢性病が長引き、発症を繰り返す状態が長く続くと、他の臓腑にも影響を及ぼし、様々な症状を生み出します。これらは老化を早めてしまう原因になります。

予約はこちら  048-446-9860

石上鍼灸院

検索

