

守護生命 守護健康 守護愛

Coordinate with environment (four seasons)

- TCM emphasize human coordinate with nature, take care seasons, climate and temperature effects to human
- In spring, touching nature, and relax
- In summer, keep good ventilation, avoid sun burn, supplement water and electrolyte, make clean environment, and care diet safety
- In autumn, early to bed and early to rise, stabilize our mind, , supplement water and moist skin
- In winter, early to bed and late to rise, warm our body, , and supplement nutrition

台中中藥醫院

伝統中国医学の基本的価値観は陰陽調和にあります。その中には天人合一（自然と人とのコーディネート）や陰陽調整などが含まれます。伝統中国医学では、中庸（ちゅうよう）－（考え方・行動などが一つの立場に偏らず中正であること。過不足がなく、極端に走らないこと。）という概念が基本にあります。「極端であることは病気を引き起こす」と考えられ、陰陽調整が行われます。つまり、足りないところは補い、過剰なところは減らして、陰平陽秘（陰気と陽気の平衡がとれた状態）にしようとするわけです。

守護生命 守護健康 守護愛

Emotion care of TCM

- Emotion change is a important etiology of disease by TCM concept. TCM believe that if we peace our mind, our energy will increase, spirit will be kept, and illness will go away.
- We must avoid bad emotion as angry, worry, doubt, sad and fear. To avoid that angry will hurt our liver, exceed happy will hurt our heart, worries will hurt our spleen, sad will hurt our lung, and fear will hurt our kidney.

台中中藥醫院

四季に応じた環境による養生の考え方もあります。伝統中国医学の中では「天人合一」を重視し、季節、気候、温度などの変化による体への影響を考慮します。春には自然に触れ、心地良く楽しい気持ちでいる（リラックスする）ことを心がけ、夏は、風通しを良くし、紫外線による日焼けを避け、水分と電解質（ミネラル分）を補給します。身の回りを清潔に保ち、飲食衛生に注意しなければならないとします。秋には早寝早起きして、心

を安定させ、水分補給をして、肌を潤し、冬は早寝早起きをして、身体を温め、栄養を補います。

守護生命 守護健康 守護愛

Diet health protection of TCM

- Diet as drugs
- Four Properties: cold, cool, level, warm, hot
- Five tastes: sour, bitter, sweet, spicy, salty
- Meridian/organ : liver, heart, spleen, lung kidney

台中中藥醫院

伝統中国医学の感情のケアについてもお話ししましょう。伝統中国医学では感情の変化は病気を起こす主因であると考えられ、「恬淡虚無、真氣従之、精神内守、病安従来」（心を平穩に保ち、エネルギーを増し、気力を補えば、病気はやって来ない）と信じられています。怒り、心配、疑い、悲しみ、怖れなど悪い感情を避け、これらの悪い感情による肝臓、心臓、脾臓、肺、腎臓の損傷を防ごうとします。

守護生命 守護健康 守護愛

Apply TCM diet concept to HT activity

台中中藥醫院

伝統中国医学の食生活の観念も重要です。「医食同源」という概念があります。四性（寒、涼、（平）、温、熱）と五味（酸味、苦み、甘味、辛み、塩辛み）があり、帰経／臓器（肝、心臓、脾臓、肺、腎臓）があります。

守護生命 守護健康 守護愛

Classification of food property by TCM

- Cold food
- Hot food
- Leveling food

台中慈濟醫院

守護生命 守護健康 守護愛

The hot/cold properties of herbs and food with health by TCM

- cold properties of herbs and food
 - Helpful for hot physique
 - hot physique : as body condition in summer
 - Agitated, fever, thirst, Bitter taste in the mouth, constipation, yellow urine
- hot properties of herbs and food
 - Helpful for cold physique
 - cold physique : as body condition in winter
 - Cold, Cold extremity, more saliva, diarrhea, clear urine

台中慈濟醫院

先ほどお話しした四性に基づく食べ物の分類についてご説明します。食べ物は、cold food (寒涼性の物、冷たい物)、hot food (辛い物、乾物、熱い物、焼き物、揚げ物)、leveling food (あっさり味の物、甘味、平性(中間)の物、吸収しやすい物)に分けることができます。伝統中国医学では、寒涼性の食物や薬草は熱性体質の治療・養生に役立ち、温熱性の食物や薬草は寒性体質の治療・養生に役立つと考えます。

守護生命 守護健康 守護愛

Cold food

- ice
- Watermelon, Muskmelon, Cantaloupe, pear, Grapefruit, pomelo, Coconut, Persimmon, Mangosteen
- Lotus root, Green beans
- White radish, Chinese cabbage, Bitter gourd, Cucumber, Loofah, Tomato

台中慈濟醫院

cold food (寒涼性の食べ物)には、スイカ、マクワウリ、メロン、ナシ、グレープフルーツ、

ユズ、ココヤシ、カキ、マンゴスチン、レンコン、緑豆、ダイコン、白菜、ゴーヤ、ヘチマの実、トマトなどがあります。

守護生命 守護健康 守護愛

Hot food

- Spicy substance
Chili, Garlic, Coriander, Ginger, Onions
- Hot food
Fennel, Chives, Cinnamon, Lamb, Dog
- Hot food
Longan, Litchi, Mango, Durian
- Irritating food
Pickles, coffee, Curry

台中慈濟醫院

hot food (温熱性の食べ物)には、スパイス(トウガラシ、ニンニク、パセリ、ショウガ、ネギ)、熱性のもの(ウイキョウ、ニラ、ニッケイ、ヒツジの肉、犬肉)、熱帯の果物(リュウガン、ライチ、マンゴ、ドリアン)、刺激物(漬け物、コーヒー、カレー)などが含まれます。

守護生命 守護健康 守護愛

Leveling food

- Guava, Apple, grape, Papaya, strawberry, cherry, mulberry
- Water spinach, Spinach, Carrot, Lettuce, Broccoli, Mushrooms, Cabbage
- Chicken, fish, pork, egg, milk, Soy milk, rice

台中慈濟醫院

leveling food (中間の食べ物)は、グアバ、リンゴ、ブドウ、パパイヤ、イチゴ、サクランボ、クワの実、クウシンサイ、ホウレンソウ、ニンジン、シュンギク、ブロッコリー、鶏肉、魚肉、豚肉、たまご、牛乳、豆乳、米などです。