

1 水の薬効



チグリス・ユーフラテス川がメソポタミア文明を、ナイル川がエジプト文明を、インダス川がインダス文明を、黄河が中国文明を生みました。大河に沿って文明が発達したように、水は私たち人間の命と生活に不可欠なものです。しかし、同じ水でもその性質はさまざまです。質が良く、しかもおいしい水こそが体には必要です。良質の水は銘酒を生み、銘茶を生かし、料理の味をよくし、さらに中薬を効果的に煎じることができます。

味是水から始まる

周の時代、農業の発展により、造酒の技術も発達しました。「秬稻必齐、麴蘖必时、湛

熾必潔、水泉必香、陶器必良、火齊必得」の「六必」は、良い酒を作るために必要な六つ
のものを示しています。品質の良い穀類、製麴せいじやくの適切な時間、漬ける・蒸す・煮るときの
清潔さ、おいしい水、良い陶器、火加減など、すべて規範化されていました。特に水は清
香でないといけないと定めていました。良い質の水は、おいしい酒を造るために必須のも
のなのです。中国の貴州の茅台酒、四川の五糧液、山西の汾酒などは、すべて地元の良い
水によって造られたため、銘酒になりました。

お茶にも同じことがいえます。どんなに良い茶葉であっても、良い水を使わないとおい
しくなりません。茶聖と尊敬された唐時代の陸羽りくうは『茶経』に「煮茶」の水について「其
水、用山水上、江水中、井水下」と書いています。つまり、山の水が一番おいしく、その
次は川の水、井の水はよくない、ということなのです。

『呂氏春秋』本味篇にも「凡味之本、水最為始」（すべての味の根本は、水から始まる）
とあり、全くこの通りです。

水は気血のもと

李時珍りじちんの『本草綱目』には43種類の水について記載され、それらは「天の水」と「地

水」の2つに分類されています。

「水は陰に属するが、同時に陽気の働きももつ」とされ、陽気の上昇によって雨・潦・露・霜・雪・雹などの「天の水」になり、下降によつて海・江・河・泉・溪・流水・井・河泉・温泉などの「地の水」になると述べています。このうち、雨水は鹹・平・無毒で、「立春の頃の雨は気の昇発を促進する性質があるため、補中益気・清気上昇の中薬を煎じるとよい」と書かれています。

同じく明代の姚可成も『食物本草』で、やはり「春雨は脾胃を補つて湿熱を取り除くための中薬を煎じるのに使うとよい」と述べています。また、同書では「長江の水は甘味があつておいしい。滑らかで、飲めば肺脾に入り、肌膚を潤し、艶が出て、精神的に爽快になる」「水は万物の変化の源で、土は万物を生む母である。飲食は人間の命そのもので、気血の生成のもととなる。水と土がなければ気も血も生じない」とも述べています。

清代の曹庭棟も『老老恒言』で、「春雨で粥を煮るとおいしくできるが、梅雨の水で作つた粥は病気を引き起こす」と述べ、水の性質を区別しています。

一方、海水の味は鹹・苦、性質は寒性で、腎経に入るので、長く飲むと皮膚が粗く黒くなります。

泉の水で健康に

浙江省杭州には清の乾隆皇帝が「天下第三泉」として賞賛した虎跑泉という泉があります。その水は甘く、清心潤肺・退熱除煩・美肌・生津止渴・老化防止の作用があるといわれています。杭州には昔から美人が多いといわれ、中国四大美人の一人、西施も杭州の出身です。

杭州は龍井茶の産地としても有名で、虎跑泉の水を使って淹れた龍井茶は、一度飲むと忘れられないほどのおいしさです。同じ茶葉を日本に買ってきても、けっして同じ味は出せません。同じ江南の蘇州にも泉が多く、それらの水は甘味があり、五臓を補い、三焦の流れをよくし、骨髓を補う作用があるといわれています。同時に精神を清め、気力を高めるので、長く飲むと若々しくなり、仙人にさえなれるそうです。

中薬と水の相性

水自体にも薬効があり、『傷寒論』のなかには、特別な水を使って煎じ薬を作ることの

効用についての記述があります。

「大病差後、勞復者、枳実梔子湯主之」の条文中の枳実梔子湯を煎じるのには清漿水を使います。清漿水は別名、漿水・酸漿水ともいい、ご飯を発酵させて作る水です。これは脾胃を調和し、除煩止嘔・通利小便の作用があります。

「発汗後、其人臍下悸者、欲作奔豚、茯苓桂枝甘草大棗湯主之」の茯苓桂枝甘草大棗湯には甘爛水を使います。水を1万回以上、上に揚げては落とすことを繰り返して作った水のことです。もとの硬い水がまろやかになり、臟腑の虚弱を補います。

「傷寒瘀熱在裏、身必黃、麻黄連翹赤小豆湯主之」の麻黄連翹赤小豆湯には、味が淡薄な潦水を使つて、淡滲利湿の作用を活かすようにします。潦水は、雨が勢いよく降つて溜まつた水のことです。

また、附子瀉心湯には麻沸湯を使います。麻沸湯の別名は百沸湯・太和湯です。湯を百回以上沸騰させたもので、甘・平・無毒で陽気を助け、経絡の流れを通暢させます。