

目次

はじめに 1

第一章 養生を始める前に 9

中医学と日本漢方の違い／裾野の広い中医学 10／中国の中医学ライセンス 12／中医学は多用化する現代医療における一つの方法論 17／中医学の生命力は治療効果 20／中医学や漢方の病院へ行く前に知っておいて欲しいこと 23／中医養生でやってはいけないこと 25／中医学の地域性 31

第二章 四季の養生 35

第一節 養生は一年の四季を通じて考える 36

四季の変化と五臓 36／四季のすべてにかかわる脾 37

第二節 春の養生 39

春捂 42／春生 43／春困 45／春風に注意 48／インフルエンザなど感染症の予防 49／花粉症と中医学 50／春と肝の関係 53／春の食べ物 54

第三節 夏の養生 63

夏は「心」の季節 64 / 梅雨時期の体の湿気対策 66 / 端午の節句 67 / 冬病夏治 / 三伏天の過ごし方 / 73 / 暑さ対策 79 / 夏バテ対策の刮痧 83 / 夏の食べ物 87

第四節 秋の養生 103

秋乏 105 / 秋凍 107 / 秋燥 110 / 秋膘 113 / 秋瀉 114 / 「重陽の節句」の登高 115 / 秋の食べ物 117

第五節 冬の養生 132

寒さ対策 / 「寒從脚起」 / 133 / 冬至 139 / 冬令進補 143 / 中国江南地域で人気の膏方 144 / 冬の食べ物 149

第三章 中国の足浴文化と温泉 173

お風呂より足浴の文化 174 / 中国式温泉情緒とは 179 / 雲南省・大理州の牛街温泉 181 / 福建省・龍岩の下洋温泉 183 / 江西省・宜春の温湯温泉 185

第四章 代茶飲 191

「代茶飲」という服用方法 192 / 代茶飲として服用する場合のメリット 194 / 季節によって変

化するお茶の飲み方 196 / 伝統的な代茶飲処方 197 / 上海でよく見かける生薬茶 199 / 日常的によくお茶に使われる生薬 200

第五章 中国の調味料の世界…………… 211

唐辛子と花椒 212 / 花椒 216 / 黒醋 218 / 胡椒 220 / 肉桂 221 / ゴマ油 223 / 黒砂糖 224 / 八角 225 / 豆豉と納豆 226

第六章 お酒と中医学…………… 229

中医学で重要度が高い「薬酒」 230 / 紹興酒（黄酒） 232 / 白酒 234 / 上海の病院の「酒方外来」の試み 238 / 飲みすぎ対策の「解酒」 239

第七章 耳針療法と拔罐療法…………… 245

耳穴 246 / 耳針療法 247 / 拔罐療法 253

第八章 小児推拿…………… 259

小児推拿とは 260 / 特色溢れる上海の海派小児推拿 262 / 成人の推拿との違い 265 / 小児推拿の適応症 267 / 代表的な手法 267

第九章 中国の单味エキス剤の発展…………… 273

煎じることができなくなった中国の人たち 274／約六百種類が单味エキス剤に 277／生薬のタイプによって変わる顆粒の製造方法 279／混ぜて煎じるか、別々に混ぜるかの問題 283
／「冬令進補」の膏方もエキス剤で 285／今後の課題 286

第十章 中医養生と人工知能…………… 289

5G＋AI＋医療健康プロジェクト 290／中医師のレベルアップのためのAI 292／ビッグデータの活用 293／中医学の養生分野におけるAIの導入 295／経方の方証相対をAIで 298／中医学のもう一つの発展 302

あとがき 304

生薬・食材・料理名索引 (7)

用語索引 (2)

著者略歴 (1)