

【生氣通天論】

「生氣通天論」には、人間は自然の陰陽に通じあうものであると書かれています。天の陰陽は、地の五行を生じ、地の五行は天の三陰三陽に応じるとされ、この法則に従わないと邪気の侵入を許してしまう、とされます。

陽気は、熱と活動の性を持ち、体内にこもると熱感を感じ、興奮しやすくなります。この時に、暑気が加わると、熱感は一層強く、煩躁状態になり、発汗させる治療法が必要です。湿気が加わると、陽気と湿気で頭痛が起き、陽気が弱まるために四肢の浮腫を生じます。過労ともなると、陽気は昂ぶり、陰気は枯れてしまいます。暑気プラス過労で、陽気は上昇し、めまいが起きます。目や耳がきかなくなることもあります。怒り狂ったときは、陽気が不安定となり、血が逆上し、昏迷を起こします。おいしいものばかり食べていると、陽気はうっ積して、皮膚症状（腫れもの）を生じます。汗とともに陽気も散じ虚となります。

ここで風にあたると、寒気が入ってきます。鼻のあたみが赤くなり、できものができません。つまり、陽気は精神、皮膚、筋肉の機能を主っているものと考えられます。寒気が皮膚から入り込み、筋肉にこもると、陽気の助けを受けることができなくなります。血脈に侵入すると痔瘻となります。寒気が経穴を通して臓腑に入ると恐怖心を起こします。榮気は経脈から抜け、皮膚、筋肉にこもると膿性の腫れものを生じます。過労になると寒気を生じます。陽気の働きが抵抗力となりますが、このめぐりが滞ると、一刻をおかず疎通させる必要が生じます。これを、瀉法といいます。

陽気は、朝人体の外に出、昼頃には最も旺盛となりますが、太陽とともに、次第に弱っていき、毛孔は閉じます。夜は、からだの奥に静かに潜んでいます。したがって、夜は体を休め、冷えを避けるべきであるとされます。陽が強すぎると経脈の流れは急迫となり、陰が強すぎると精気が発散できなくなります。

この調和を図ることが健康上まずもって必要なのです。陰陽が離ればなれになると、精気が尽きてしまいます。