

養生文化とは

2021年第一弾は、私が中国で働いてきたなかで、深い関心を抱いているテーマの一つ、「養生文化」について2回にわけて紹介します。

中国では古来より生を養う「養生文化」が根付

いています。一度は耳にした事があるかもしれませんが、老子や荘子といった有名な道教の思想家が、陰陽説と五行説を組み合わせた「陰陽五行説」の思想をまとめた書物が古くから伝わっており、その健康思想を養生文化と言います。

中国の友人は、「病気はかかってから治すのではなく、かかる前から自身でコントロールする

ことで、楽しくいきいきとした人生を送れるようになるというのが養生文化の根幹にある。漢方や薬膳、療養武術により、体力強化、病気の予防、老化防止、寿命延伸ができる」と言います。



前述した陰陽説とは世の中のあるあらゆる事象を陰と陽で捉える考え方で、例えば陰が強くなれば冷えが生じ、陽が強くなれば熱さが生じます。それぞれ相反するものでありながら互いに共存しており、人間の心身状態に深く影響を及ぼすこととされています。

また五行説は、万物は木・火・土・金・水の5

何事も「バランス」が大切

つからなる

という思想です。木が燃えて火を生じ、火が燃えた後は土が生じ、土からなる山には鉱物(金)が生じ、金は水を生じ、水は木を成長させる。この天・地・人の規則に逆らうと、邪気が体内に侵入しやすくなり、病気になる、病気がかりやすくなると言われています。

中医学では、五行説を人体に応用しています。木⇨肝、火⇨心、土⇨脾、金⇨肺、水⇨腎というように臓器をあてはめています。専門家によると、陰陽五行説は、言い換え

中国の高齢者マーケット

～介護・不動産事業の行方～



ゲストハウス総経理
稲田義人

著者プロフィール
ゲストハウス総経理。中国事業に携わって7年、介護職員養成学校の立ち上げや日本式介護研修の実施、また、日系介護企業を集めての上海シニア産業フェアの主催等、上海シニア事業全てを総指揮。

ればそれぞれの事象が持つエネルギーの「バランス調整理論」でもあるそうです。

一見難しそうですが、何事においてもバランスが取れているのが、最良の状態という、実はいたってシンプルなものだと思います。え方であると言います。