



関連  
経絡

「手」  
の  
経絡

## 「肺経」・「心包経」・「心経」

### 症状・体質

#### 「肺経」

- ・肩コリ・背中のコリ・鼻炎
- ・咳が出る（喫煙過多）・呼吸が浅い
- ・手足の冷え・手の痺れ・頭痛
- ・めまい・風邪をひきやすい
- ・やや太りぎみ・弱い咳が出る
- ・上半身が疲れやすい
- ・気力に欠ける

#### 「心包経」

- ・肩コリ・手がだるい・首のコリ
- ・便秘・興奮しやすい・高血圧
- ・股関節痛・頭痛・朝起きれない
- ・心配性・耳鳴り・生理痛
- ・生理不順・喉がはれやすい
- ・手足が冷たい・疲れやすい
- ・低血圧・眠りが浅い

#### 「心経」

- ・胃がはる・便秘・五十肩
- ・手足が重い・咳こむ
- ・動悸がしやすい
- ・胸の下が痛くなる・気力がない
- ・膝痛・肩コリ・下がつれる
- ・舌に苔がある・疲れやすい

### 精神面

#### 「肺経」

- ・物事に神経質
- ・気が小さい
- ・活気がない
- ・社会との交流は少ない
- ・無気力・悲しむ
- ・さびしい

#### 「心包経」

- ・気疲れで頭がボーとしている
- ・眠れなく夢ばかり見る
- ・気を使い胸が痛む
- ・過度の笑い喜び

#### 「心経」

- ・精神的な疲れ
- ・人の事が気になる
- ・ショックに弱い
- ・不安感が多い
- ・過度の笑い喜び

### 合う食べ物

#### 「肺経」

- ・大根・ホウレン草
- ・桃・梨・れんこん
- ・ご飯・馬肉
- ・からし

#### 「心包経」

- ・大根おろし
- ・あんず・くるみ
- ・トマト・いちご
- ・赤身魚・えび

#### 「心経」

- ・濃いお茶・コーヒー
- ・ホルモン焼き
- ・ジンギスカン鍋
- ・キジ餅

## 関連する筋肉

