



## 中国人の生活の知恵と健康法

前回に引き続き、頭部の疲労回復マッサージ法について紹介していきます。

zhōng shì àn mó jiè shào

### 中式按摩介绍③

### =中国式マッサージのすすめ③=

àn mó shuāng yǎn

#### 4. 按摩双眼

bì shàng shuāng yǎn yòng shí zhǐ àn mó yǎn tóu de jīng míng xué ①、yǎn qiú zhèng  
闭上双眼用食指按摩眼头的睛明穴①、眼球正  
xià fāng de chéng qì xué ② yǐ jí méi tóu de cuān zhú xué ③、méi zhōng de  
下方的承泣穴②以及眉头的攒竹穴③、眉中的  
yú yāo xué ④ hé méi wěi de sī zhú kōng xué ⑤。  
鱼腰穴④和眉尾的丝竹空穴⑤。

#### 4. 目のマッサージ

両目を閉じて人差し指で、「睛明 (目頭のやや上)」、「承泣」 (目の縁の骨、黒目の真下)、「攒竹」 (眉頭の大きくへこんだ部分)、「魚腰」 (眉毛のまん中あたり、黒目の真上)、「絲竹空」 (眉尻) の各ツボをマッサージします。



àn mó zhè xiē wèi wèi kě yǐ xiāo chú hēi yǎn quān , gěi yǎn bù jiǎn yā , yě kě yǐ shū huǎn jiān jǐng ròu jǐng yìng yǐ jí yù fǎng tóu tòng hé tí shén xǐng nǎo 。  
按摩这些穴位可以消除黑眼圈，给眼部减压，也可以舒缓肩颈肌肉僵硬以及预防头痛和提神醒脑。

これらのマッサージには、目のクマの解消、眼精疲労の軽減、首や肩のコリをほぐす、頭痛予防、そして頭をすっきりさせる効果があります。

yòng shuāng shǒu de dà mǔ zhǐ àn mó tóu liǎng cè de tài yáng xué ⑥ , zuò yòng  
用双手的大拇指按摩头两侧的太陽穴⑥，作用  
gēn àn mó shuāng yǎn zhōu wéi de xué wèi yí yàng 。  
跟按摩双眼周围的穴位一样。

両手の親指で「太陽 (眉尻と目尻の間から、ややうしろにある窪み)」をマッサージすれば、両目周囲のツボのマッサージと同じ効果があります。

#### 5. 用十个手指头梳头

shuāng shǒu de shí gè zhǐ tóu fēn kāi hòu yòng shí gè shǒu zhǐ shū tóu , zhè kě yǐ  
双手的十个指头分开后用十个手指梳头，这可以  
cù jìn tóu bù de xuè yè xū huán , jiǎn qīng tóu bù de yā lì , ràng rén gǎn  
促进头部的血液循环，减轻头部的压力，让人感  
jué shén qīng qì shuǎng 。  
觉神清气爽。

#### 5. 10本の指で頭皮マッサージ

両手の10本の指を開き、髪をすくようにマッサージすると、頭部の血流促進、頭部の緊張緩和、リフレッシュ効果があります。

### ● Chinalingua School