



CHINA  
LINGUA  
SCHOOL



by  
チャイナリング  
趙玲華 校長  
(チヨウ・リンカ)

その10

教  
育  
コ  
ラ  
ム

## 中国人の生活の知恵と健康法

肥満の原因となる、宿便の排出方法を紹介します。

zuì jiàn kāng zì rán de jiǎn fēi fāng fǎ  
**最健康、自然的减肥方法② =最も健康的で、自然なダイエット法②=**

yǒu bù shǎo rén yǒu dù nǎn hé fù bù zhuì ròu rén men yǐ wéi nà shì fā pàng  
有 不 少 人 有 肚 臍 和 腹 部 赘 肉 ， 人 们 以 为 那 是 发 胖  
suǒ zhì qí shí nà shì jié cháng nèi sù biān chūn shēng de dú sù dà liàng jī  
所 致 。 其 实 那 是 结 肠 内 宿 便 产 生 的 毒 素 大 量 积  
jié ér xíng chéng de fù bù zhuì ròu bìng yóu cǐ zào chéng de tǐ zhòng zēng jiā 。  
结 而 形 成 的 腹 部 赘 肉 ， 并 由 此 造 成 的 体 重 增 加 。  
suǒ yǐ wéi le bǎo chí shēn tǐ de jiàn kāng hé miáo tiáo rén men bì xū dìng qī  
所 以 为 了 保 持 身 体 的 健 康 和 苗 条 ， 人 们 必 须 定 期  
qīng chú sù biān qí zhōng hē jiā shí yán de yīn yáng shuǐ de fāng fǎ jiù shì zuì  
清 除 宿 便 。 其 中 喝 加 食 盐 的 阴 阳 水 的 方 法 就 是 最  
jiǎn dān yǒu xiǎo de qīng chú sù biān de fāng fǎ 。  
简 单 有 效 的 清 除 宿 便 的 方 法 。

お腹に贅肉がある「ぼっこりお腹」の人は大勢います。皆それを肥満のせいだと思こんでいますが、実は結腸内の宿便から生じた大量の毒素が結びついてできた贅肉なのです。この贅肉が体重増加の要因ともなっています。

ですから健康かつスリムな体型を保つためには定期的に宿便を除去する必要があります。宿便の除去法にはいろいろありますが、食塩を加えた陰陽水を飲む方法が最も簡単で効果も高い方法です。

měi tiān zǎo shàng wǔ diǎn qī diǎn shì dà cháng jīng huó yuè de shí kè  
(1) 每 天 早 上 5 点 ~ 7 点 是 大 肠 经 活 跃 的 时 刻 ，  
hē jiā le yán de wēn shuǐ yīn yáng shuǐ kě yǐ cù jìn pǎi biàn pǎi dú 。  
喝 加 了 盐 的 温 水 ( 阴 阳 水 ) 可 以 促 进 排 便 排 毒 。

(1) 毎朝5時~7時は大腸経(ツボの経路)が活発な時刻です。塩を加えたるま湯(陰陽水)を飲めば便や毒素の排出を促せます。

yīn yáng shuǐ de zuò fǎ shì : zài zuó wǎn liàng hǎo de liáng bái kāi lǐ duì  
(2) 阴 阳 水 的 做 法 是 : 在 昨 晚 晾 好 的 凉 白 开 里 兑  
shàng gāng zhǔ kāi de rè shuǐ pèi chéng yīn yáng shuǐ yīn yáng shuǐ néng píng héng shēn tǐ  
上 刚 煮 开 的 热 水 配 成 阴 阳 水 。 阴 阳 水 能 平 衡 身 体  
de yīn yáng duì zhì liǎo jí bìng yǒu hěn hǎo de xiǎo guǒ 。  
的 阴 阳 ， 对 治 疗 疾 病 有 很 好 的 效 果 。

(2) 陰陽水の作り方：前の晩から用意した湯ざまし(前の晩に熱湯を用意、朝まで放置して冷ます)に沸かしたばかりの熱湯を加えて陰陽水を作ります。陰陽水は体内の陰陽バランスを保ち、疾病治療に高い効果を持ちます。

### ● Chinalingua School

Tel. 6736-4288 / 6736-0454 545 Orchard Rd. #13-08 Far East Shopping Centre  
chinalingua@gmail.com www.chinalingua.edu.sg