

新型コロナウイルスによる肺炎が猛威を振るっています。予防策としてマスク着用や手洗いなどウイルスに接触しないことがもっともですが、無症状の感染者も存在するため、社会活動の中で100%ウイルスに触れない保証がありません。

一方、ウイルスに接触しても感染されなく、または発病しない人がいます。それはなぜですか。東洋医学には「正気存内、邪不可干」（身体に強壯な正気が存在すれば、邪気は侵入することはできない）、また「邪之所湊、其氣必虚」（邪気が侵入する時は、正気が必ず弱っている）とあり、すなわちウイルス（外邪）に侵されるかどうかその人の健康状態に関係し、体調がよければウイルスに感染しにくいわけです。

では、われわれはどのように馬氏点穴療法を利用して健康を増進し感染を予防するのでしょうか。以下は点穴により健康を増進し、風邪予防の方法を紹介します。

1. 鼻の健康法

鼻は肺に通じ、肺は呼吸を司ります。鼻は呼吸の門戸ですので、呼吸系の感染症の予防はまず鼻から始まります。

具体的な操作手法は以下の説明と図をご参照ください。

1. 迎香穴^{げいこう}を摩擦する：両手の魚際穴^{ぎょさい}を鼻翼
[小鼻の下縁]の両側の迎香穴に当てて、上から下へ迎香穴を36回摩擦する。手法はゆっくりかつ軽く行う。魚際穴は肺経の火穴であり、上から下へ迎香穴を摩擦することは経絡に逆行することで[瀉という作用がある]、同時に鼻翼から外へ発散する作用もある。これにより、鼻の熱と結滞を発散することができる。回数は50回あるいは100回でもよい。(図1)



図1 迎香穴の摩擦

2. 上迎香穴^{じかん}を摩擦する：両手の示指を屈曲させ、二間穴^{かみげいこう}を上迎香穴に当て、上から下へ軽く摩擦する。手法と回数は前と同じである。二間穴は大腸経の水穴であるので、この方法により鼻腔の水分を増やすことができるから、鼻腔の乾燥感を除去し、鼻粘膜の収縮を促進できる。前の摩擦に合わせ、先に拡張し、その後に収縮する状態となり、すなわち、営の収縮と衝の拡張機能を強める。(図2)



図2 上迎香穴の摩擦

3. 鼻をつまんでまわす：右手の母指と示指で両側の迎香穴をつまみ、時計方向にゆっくり、軽くまわす、回数は前の二つの方法と同じである。終わったら、左手を換えて、同じ方法で逆の方向にまわす。(図3)



図3 鼻をつまみ回転

2. 風池穴摩擦法

風池穴は左右各一つあり、耳の後ろの陥凹部〔後頭部枕骨の下、僧帽筋の外側〕にある。風がこの場所に侵入しやすいから「風池」と呼ばれる。毎日、このツボを摩擦すれば、風邪、顔面神経麻痺、慢性めまい、耳の疾病、眼の疾病などに対して予防と治療の効果がある。

操作をするときは、仰臥して、両手の母指の外側の少商穴を両風池穴に当て、ほかの四本の指は後頭部を支え、枕からやや上げる。つぎに、母指の少商穴で風池穴を上下に50回から100回摩擦する。手法は強くなく、皮膚に傷をつけないようにする。速さは中程度である。(図4)

この方法は少商穴で風池穴を摩擦するので、慢性咽頭炎にも予防と治療の効果がある。

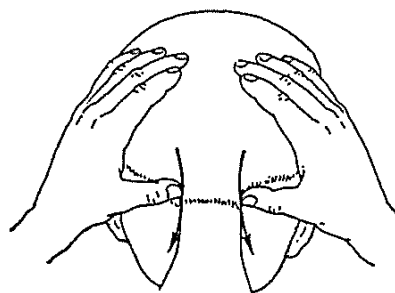


図4 風池穴の摩擦

3. 点穴

1) ツボの組合せ

風池(瀉)、内関(補)、合谷(瀉)、列缺(補)、尺沢(瀉)、太谿(補)、内庭(瀉)、足三里(補)

2) 手法

各ツボに平揉法と圧放法各50～100回。