

雲の手通信

2006年3月

第22号

発行人； 茶木登茂一

====このお便りは私が担当している太極拳教室の皆さんに毎月お届けしています。====

健康妄語録 「病気にならない生き方」

「病気にならない生き方」という本が大変売れているようです。昨年の8月に発売されまして、早速読みましたが、とても衝撃的な内容で驚きました。いまだに売れ続けていて、既に47万部を突破したと最近の新聞にありました。

著者は米国アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授の新谷弘美先生です。先生は胃腸内視鏡外科医として米国ナンバーワンの評価を得ている方で、世界で初めて新谷式と呼ばれる内視鏡によるポリープ切除法を開発したことで医学界におおいに貢献しました。(それまではポリープをとるにも開腹手術をしていたのです)日本とアメリカを掛け持ちして医療活動をされている、その長いかつ豊富なご経験からこの本をお書きになっていますので大変説得力があります。

これまでなんと30万人以上の人の胃や腸を内視鏡で検査し、治療してきた経験から『健康な人の胃腸は美しく、不健康な人の胃腸は美しくない』(先生はこうした状態を胃相、腸相と呼んでいます)そして『胃相・腸相にもっとも大きな影響を与えるのは、食歴と生活習慣です』とまず断じておられます。つまり良い胃相腸相の人と悪い胃相腸相の人とは食事や生活習慣にそれぞれはっきりとした特徴があるということです。

そして先生がたどり着いた結論は『ミラクルエンザイムを消費しない生活をすれば健康で長生きできる』というものです。「エンザイム」は酵素のことです。酵素は動植物すべての生物の生命維持活動に必要な一種の細胞内の触媒のことで、人間であれば体内の機能ごとに5000種類ものエンザイムがあるそうです。(消化酵素などがよく知られています)これらのエンザイムは食物を材料に体内で日々生成されるのですが、単機能のエンザイムになる前の原型のエンザイムを「ミラクルエンザイム」と呼んでいるものです。そして、これを日々補ってゆく食事習慣と、これをいたずらに浪費しない生活習慣とのコンビネーションこそが健康の鍵であるとされています。

この基本的な観点から、いかに間違った食事習慣や生活習慣が横行しているかということを列挙しておられますが、中には我々が常識として信じていたものがまったく間違いであるという例も多多あげられておられるので、大変衝撃的です。詳しくご説明する紙面がありませんので、本の帯封と見出しからその一部をご紹介します。

- 薬はすべて基本的に「毒」である
- 病気の大半は遺伝よりも習慣に原因がある
- 運動の「しすぎ」は百害あって一利なし
- マーガリンほど体に悪い脂はない
- 牛の乳は本来、小牛のための飲み物である
- 胃薬を飲めば飲むほど胃は悪くなる
- 白米は死んだ食べ物である

いかがですか？ ちょっと読むのが恐くはないですか。でもおすすめの本です。

再掲・用語解説 むかふきゅう 無過不及

これは太極拳の聖典とされている『太極拳経』に出ている言葉です。王宗岳（中国山西省・清代の人）によって書かれたこの本は太極拳の基本理念と基本原則をわずか500字ほどに凝縮して表したもので、『太極拳』という名前もここで確定したとも言われています。中国の易経の理念に基づくものできわめて難解な書ではあります。『無過不及』は「過ぎたるも及ばざるも無し」と読みます。（朱子が『中庸』の解説で述べた有名な言葉の引用かと思います。）深い意味合いはいろいろありますが、最も基本的には、“動作がバランスよく、過不足が無いということ”と理解したらよいと思います。たとえば、初心者の方は最初どうしても棒立ちになり勝ちですが、これを指摘すると、今度は膝が前に出すぎたり、上体を前に傾けたりしてしまいます。つまり前者は「不及」、後者は「過」ということですね。真実はその中間に有るのですが、そこに形がおさまるまでがけっこう大変なのです。考えてみれば世の中のすべてに通じる、まさに「中庸」を明示した格言ですね。

拳を詠い旅を詠む

トリノオリンピックも無事終了しました。メダルが金1個とは残念な結果でしたが、ひたむきに闘う選手たちは文句なしに美しいものです。作りました歌のいくつかをご披露します。

挑戦の4回転はあえなくも女神めがみに嫌われ美姫みきは沈みぬ

喘ぎつつ眉をひそめて嫋嫋と滑る村主は癒しの女神

高々と美脚掲げてフィナーレへ滑る静香が涙に霞む

こけるなどジャンプのたびに念じたるわが「気」はトリノに届いたと思う

カーリングはルールがよく判りませんでした—

覚えたよ萌絵ちゃん麻里ちゃん歩ちゃんお掃除ゲームは退屈だったが

遊印遊語 とうさんぼく 鄧散木を摸刻する

この印は中国の文人「鄧散木」の印を摸刻したものです。『帝、少を好めば、臣、すでに老ゆ』と読みます。“私が若いときの皇帝は老人を重用した。今の皇帝は若い人を好むが、私はすでに老いてしまった”という意味です。世の中はなかなかうまくゆかないものといった感慨でしょうか。

「鄧散木」（1898～1963）は近代中国を代表する、書と篆刻の大家です。清朝から中華民国、国共合作、日中戦争、新中国と怒涛のような変動の時代を、「文人」としての節を断固曲げずに生涯を貫いた稀有な人です。元々上海生まれで上海を拠点に活動していましたが、共産党政権になって、1955年に北京に呼ばれて重要なポストにつきました。しかしそれも束の間、1957年に「書や篆刻の伝統を護れ」という意見書を上申したことでたちまち「右派」として弾劾され罪をかぶせられました。その後も苦難続きで、左足を切断する、右手が利かなくなる、胃を切除するなどのあげく、1963年に肝臓ガンで波乱の生涯を終えました。

死後12年経った1975年に至りようやく「右派」という無実の罪が取り消され、名誉が回復されました。

この篆刻の言葉も、こうした彼の生涯を思うとなかなか含蓄の深いものがあります。

彼の著書「篆刻学」は私の座右の書です。

（印の縁の一見奇妙な形は、古代の封泥の形を模して取り入れているものです）



已少帝

老臣好