

## 健康妄語録 もう食べたくない・もう行きたくない

毒ギョウザ事件をきっかけにして中国の食品の安全性についての不安が強まっています。書店には関連本が何冊も並べられています。そのなかの一冊、『中国食材調査』（陳惠運著・飛鳥新社）を読ん

でみましたが、あまりにもすさまじく、おぞましい実態が列記されているので、ちょっともう食べられない、というほどのショックを受けました。（日本に輸入されるときには検査はあるので安全だとは思っていましたが、その検査もかなりずさんだという報道もありますから）

ともあれ、いくつかの例をこの本からご紹介しましょう。

うなぎや上海蟹の養殖にはピルや抗生物質が多量に使われている。

化学物質100%の「人造鶏卵」が大流行。

重慶名物「火鍋」のスープは使い廻しが当たり前。

重量が増えて新鮮に見える「注水肉」という豚肉。

羊の串焼き実は猫の肉。

臭豆腐は絶対食べてはいけない。（書くにははばかるもので発酵させるから）

「人造醤油」の原料はなんと毛髪！

「地溝油」とは下水道から回収した廃油から作った「食用油」。

古靴から「人造牛乳」を造る妙技。

期限切れフライドチキンが翌朝には露天市場に並ぶカラクリ。

もうこのくらいでやめておきますが、これらの事例はいずれも中国政府により摘発されたり、メディアによって暴露されたものばかりです。現在の中国は上から下まで拝金主義にまみれているので、いくら法律や取締りを厳しくしても、“上に政策あれば、下に対策あり”の名言通り、さまざまに知恵を働かせるので、いたちごっこでどうしようも無い、中国人は実に賢い、と作者は嘆いています。

ちなみに作者の陳惠運氏は1949年上海生まれ。大学卒業後日本に来て大東文化大学大学院博士課程終了。現在日本に帰化していますが、財団法人日中協会のれっきとした個人会員で、日中の文化交流などで、たいへん活躍されている方です。

ところで、私の中国旅行も1979年に始まり、すでに36回の旅を重ねて来ましたが、まことに残念ながら、もうそろそろお終いかなという気持ちにさせてくれた驚くべきこの本でした。

## 左顧右眄～さこ・うべん～ ⑱【第2話太極拳・この深遠なるもの】

### 7. 健身と技法のはざま

しかし、『健身』を目的にするとしても、太極拳の技術面が軽視されるものではありません。攻防の技法を理解すること、それを習得して正しく動くように修練することは、目的がどうあれたいへん基本的で、重要なことであることは当然です。正しい呼吸法や身体操法、さらには、意念をもって（常に相手の動きを想定しながら）演ずる心がけなどが、より深い健身効果をもたらすことになることは言うまでもありません。

ただし、より正しい身体操法のためには、とくに下半身の筋力強化、あらゆる関節の可動域の拡大、

筋肉の柔軟性の増大などが必要となってきますし、これには永年の修練が、場合によってはハードな鍛錬が、必要なこともあるでしょう。

とすると、正しい身体操法を習得するまでは、正しい太極拳が出来ない、正しい太極拳が出来ないうちは健身目的が達成出来ないのかという、奇妙な論理矛盾に突き当たってしまいます。それでは果たしてそもそも“中高齢者に適した誰にでもできる健康法”なのかといった根本的な疑問すら出て来兼ねません。

ところが、現実の反応は、きわめて多彩、多様です。楊名時太極拳教室に参加してくる人たちの多くは(協会のホームページのアップルどおり)中高齢者であり、また、体の機能低下にすでに悩んでいる人、病後や手術後のリハビリのために医者から勧められて始めたという人なども少なくありません。私の教室もまさにそうですが、「健康効果の自覚」は必ずしも太極拳の経験年数とは整合しません。はじめてわずか半年ぐらいでも(当然のことながら二十四式がまだ十分にできない)、肩がこらなくなった、指の痺れが治った、腰の痛みが消えた、などの明確な健身効果を自覚して喜ぶ人も多いですし、2, 3年の経験者からは、風邪を引かなくなった、冷え性が治った、胃腸の調子が良くなったようななどの、体質が改善されたことをうかがわせる反応が出てきます。

一方、長年続けている人でも体の不調からなかなか脱却できない、老化の進行で段々具合が悪くなる、と嘆く人もいますし、残念ながら重い病気になる方もおられます。

これらは一見不思議に思えますが、初心者でも、たとえば深長呼吸などは八段錦などで比較的短期間に習得されますし、また、ともあれ、ゆっくり動くことで、いわゆる気血の流れが改善されるというように、かなり即効的にその人に即した健身効果が出ることもあると考えると納得できます。

またより基本的な問題として、それぞれの人の現在の生活習慣や環境、また過去の運動、病気、怪我等の身体歴、薬剤摂取の現状や履歴、遺伝的な要因、心身のストレスなどなどの影響はけっして軽視出来るものではありません。まさにこれこそ人さまざま、千差万別です。その人の心身を不健康にしている、あるいは、しようとしているさまざまなマイナス要因の積(和ではなく積)に対して、太極拳(教室)の内容、質、頻度、取り組み方等の積がそれを上回っているか否かによって健康が改善されるか、あるいは改善までに至らないかが決まるということではないでしょうか。

## 旅をうたい拳を詠む はつなつ 初夏のうた

ひよどりに倣いて食みし公園の

さくらんぼは はつなつ 初夏の味



野良猫の目線で見れば草むらに  
咲く小さき花みなけなげなり