

五臓の働き

○脾～陰中の至陰（脾臓は栄養、脾精気は緩）

- ・**運化**：運搬と消化。飲食物を消化・吸収し、「水穀の精微」と「水液」を生成し運搬する。胃に津液を送り、働かせてコントロールしている。脾に陽気はなく、心陽（心包）の温煦を受けて活動している。
- ・**昇清**：清（水穀の精微、水液）の上昇・運輸の作用。清を肺に運ぶ。
- ・**生血・統血**：心陽（心包）の温煦等を受けて水穀の精微は血液に変化する。また血が血脈から染み出るのを防ぐ作用もある。

○肺～陽中の陰（肺臓は収斂、肺精気は発散）

- ・**呼吸・気を主る**：清気を吸入し、濁気を排出する。宗気を生成し、衛気・榮気を巡らせる。
- ・**宣発・肅降**：「宣発」により衛気や津液を全身に布散し、「肅降」により衛気や津液を下に降ろす。腠理の開闔や二便の排泄にも関与している。

○心～陽中の陽（心臓は成長、心精気は渋固）

- ・**推動**：心血中の陽気による拍動で、血は血脈を通り運行する。心気は鎮静、抑制の方に働くことにより、血を推動させる。
- ・**神明を主る**：精神、意識、思考を主る。心血が充実することにより、意識は清明になる。
- ※**心包**：心陽を全身に布達する。心は君火（皇帝）であり死の直前まで衰えることがないが、心包は相火（首相）で外に出て働いている心の陽気であり、虚すこともある。

○腎～陰中の陰（腎臓は貯蔵、腎精気は柔濡）

- ・**蔵精**：腎精を蔵する。精気は各臓が持っているが、それぞれの精気が少なくなったときに、それを補うメインバンク的な働きもする。
- ・**主水**：水液代謝を調整する。腎は精と共に水を含むことにより、潤い固まる。全身を巡った津液の清濁を区別し、膀胱から排泄させる働きもある。
- ・**納気**：呼吸は肺が主るが、吸入した気から生成した宗気を引き降ろし、摂納することにより全身に作用する。
- ※**命門**：腎の精水が昇り、心陽（心包）から引き降ろしてきた陽気。宗気、衛気なども含んだ陽気と考えられる。三焦の原気、腎陽、丹田の気ともいう。腎の水を調整し、精水を働かせ、水液代謝にも関与する。またこの陽気が精水と共に脾胃を働かせ気血を生産する。

○肝～陰中の陽（肝臓は発生、肝精気は収斂）

- ・**疏泄**：全身の気の働きを調節する。他臓が自分自身の働きを行なう際の、潤滑油のような働きもする。胆汁の分泌を調整し、脾胃の運化を推動する。疏泄により、心神の働きも安定する。
- ・**蔵血**：血脈中の血流量を調節する。活動時は大量の血液を全身各所に配分して需要を満たし、休息時や睡眠時は血液を肝に貯蔵する。