

温裏去寒

アンチュウサン 安中散	ケイシ 桂枝	リョウキョウ 良姜	ウイキョウ 茴香	エンゴサク 延胡索	シュクシャ 縮砂	カンゾウ 甘草	ボレイ 牡蛎
----------------	-----------	--------------	-------------	--------------	-------------	------------	-----------

ニンジントウ 人参湯	ニンジン 人参	カンキョウ 乾姜	ビャクジュツ 白朮	カンゾウ 甘草									
ケイシニンジントウ 桂枝人参湯	ニンジン 人参	カンキョウ 乾姜	ビャクジュツ 白朮	カンゾウ 甘草	ケイシ 桂枝								
ゴシュユトウ 呉茱萸湯	ニンジン 人参	ショウキョウ 生姜	ゴシュユ 呉茱萸	タイソウ 大棗									
ダイケンチュウトウ 大建中湯	ニンジン 人参	カンキョウ 乾姜	サンシヨ 山椒	コウイ 膠飴									
トウキトウ 当归湯	ニンジン 人参	カンキョウ 乾姜	サンシヨ 山椒	オウギ 黄耆	トウキ 当归	シヤクヤク 芍薬	ハンゲ 半夏	コウボク 厚朴	カンゾウ 甘草	ケイシ 桂枝			
ウンケイトウ 温経湯	ニンジン 人参	ショウキョウ 生姜	ゴシュユ 呉茱萸	ハンゲ 半夏	トウキ 当归	シヤクヤク 芍薬	タイソウ 川芎	ケイヒ 桂皮	ボタンビ 牡丹皮	カンゾウ 甘草	アキョウ 阿膠	バクモンドウ 麦門冬	

トウキ シギヤクカ ゴシュユ ショウキョウトウ 当归四逆加呉茱萸生姜湯	トウキ 当归	ショウキョウ 生姜	ケイシ 桂枝	サイシン 細辛	モクツウ 木通	カンゾウ 甘草	タイソウ 大棗	ゴシュユ 呉茱萸	シヤクヤク 芍薬
--	-----------	--------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------

ゴシヤクサン 五積散	ソウジュツ 蒼朮	ショウキョウ 生姜	チンビ 陳皮	ハンゲ 半夏	ブクリョウ 茯苓	カンゾウ 甘草	キキョウ 桔梗	キジツ 枳実	ケイヒ 桂皮	コウボク 厚朴
	トウキ 当归	シヤクヤク 芍薬	センキョウ 川芎	タイソウ 大棗	ビャクシ 白芷	マオウ 麻黄				

ショウケンチュウトウ 小建中湯	ケイシ 桂枝	シヤクヤク 芍薬	カンゾウ 甘草	ショウキョウ 生姜	タイソウ 大棗	コウイ 膠飴
ケイシカシヤクヤクトウ 桂枝加芍薬湯	ケイシ 桂枝	シヤクヤク 芍薬	カンゾウ 甘草	ショウキョウ 生姜	タイソウ 大棗	
オウギケンチュウトウ 黄耆建中湯	ケイシ 桂枝	シヤクヤク 芍薬	カンゾウ 甘草	ショウキョウ 生姜	タイソウ 大棗	オウギ 黄耆

チュウカン 中寒	ゾウフ チュウカ 臟腑の中寒	ニンジントウ 人参湯 アンチュウサン 安中散 ダイケンチュウトウ 大建中湯	ケイラク チュウカン 経絡の中寒	ゴシヤクサン 五積散 トウキ シギヤクカ ゴシュユ ショウキョウトウ 当归四逆加呉茱萸生姜湯
-------------	-------------------	--	---------------------	---

ショウキョウ 生姜	12回
ゴシュユ 呉茱萸	3回
サンシヨ 山椒	2回

良姜を含む

体を温めるのは生姜が中心。

まずは生姜で温めてから人参で新陳代謝を上げていく。