



中医学養生セミナー

“冬の健康 今から作りましょう”

in 虎ノ門

『冬病夏治』^{とうびょうかち} 第一部 15:00~15:50

「冬病夏治」とは、冬の病を夏のうちに予防するという中医学の考え方です。

冬になりやすい病気や、悪化しやすい病気に対して、夏のうちに予防的な治療を行うことで、病気を軽くしたり発症しないようにします。夏の旺盛な陽気を利用した「天人合一」^{てんじんどういつ}の考えによるものですが、現代はクーラーなどの影響で夏の方が冷えやすかったり、春の新生活の疲れが残っていたり…。そこで、中医学で見た季節による体の変化や、季節の変わり目・冷え性の対策や、夏のうちにできること、また中国で夏の病院の風物詩になっている「三伏貼」などをご紹介します。



松村佑実（まつむら ゆみ）
鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師
東京衛生学園専門学校東洋医学総合学科卒
天津中医药大学鍼灸学院鍼灸推拿系卒

『漢方茶で陽気チャージ』^{かん} 第二部 15:50~16:20

冬になると毎年起こる体調不良はありませんか？

例えば、冷えや風邪を引きやすくなる、咳が出るなど、そんな繰り返す冬の不調は、体内に潜む寒の邪気が原因にあります。この邪気は、夏の陽気を利用すると追い出しやすくなるのです。そんな夏の陽気を蓄える薬膳茶を始めてみませんか？

古代中国から受け継がれる薬膳茶は、様々な働きと美味しさを合わせ持ちます。はじめての方でも楽しく分かりやすく、漢方の考え方から見る体質チェックやタイプ別の養生法、薬膳茶をご紹介します。



譚克菲（タンケイフェ）
中医学アドバイザー
黒龍江省中薬大学中西医結合臨床
医学科卒
首都医校専門学校鍼灸学科卒
アジアノゲインストラクター

日 時：2019年6月21日（金）15:00~16:30（受付開始 14:30~）

会 場：中国文化センター（東京都港区虎ノ門3-5-1 37 森ビル1F）

言 語：日本語

定 員：80名（要事前申込み）

参加費用：無料 ※18歳未満のお子様の同伴は不可

申込方法：誠心堂公式サイト <https://www.seishin-do.co.jp/>

または、中国文化センター公式サイト

<http://www.ccctok.com/event/>

内容に関する問い合わせ ▶ 佛誠心堂薬局 担当：李（受付時間 月~金 9:00~17:00）

TEL 090-3217-2415 mail:lee@seishin-do.co.jp

会場に関する問い合わせ ▶ 中国文化センター（受付時間 月~金 10:30~17:30）

TEL 03-6402-8168 mail:info@ccctok.com



● 日比谷線「神谷町」駅4a番出口より徒歩5分
● 銀座線「虎ノ門」駅2番出口より徒歩7分