

チャッキー先生の

漢方講座

第9話

冬はたっぷり寝ることが大切
改善したい体調・体質が
あれば相談を

中医学では、春は早く起きる、夏の睡眠は短め、秋は遅くまで起きてもいいが遅くまで寝る、冬はできるだけ長い時間寝るのがよいと考えられています。冬はしっかり寝て体のエネルギーを温存させておいた方がよいのです。自分の体と向き合い、睡眠時間について考えてみましょう。また、冬は乾燥しやすい季節。ウイルスや風邪、肌の乾燥対策におすすめの漢方もあります。一般的に言われている健康法は必ずしもその人に合うとは限りません。体調、体質によって異なります。一人ひとりに合わせた健康対策や漢方提案を行っていますので、改善したいなと思うことがあれば、相談に来てください。



薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生

漢方の熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4
(スーパー富士屋瀬名店前)

TEL 054-262-2345

10:00~18:00

日曜・祝日定休 Pあり

<http://www.kumanekodo.com>