

こども 養生訓



養生は小児期から始めることが大切です。丈夫な心身を育てるためには、どのようなことに気を付ければ良いのか、中医学の視点からまとめました。

砂糖さとうたっぷり、骨ほね  はスカスカ

冷たい飲み物つめ、胃腸いちょうを冷やす

胃腸いちょうが冷えれば、ひ弱よわな子供こども 

夜よふかしし過ぎすはキきれしるもと。 


まるごと小魚こぎかな、骨ほね・脳のう育はぐくむ

豆まめ・胡麻ごま・海草かいそう、忘れわすずに

ご飯はんに雑穀ざっこくちよっぴり混まぜて

毎朝まいあさた食たべれば、根ねっから丈夫じょうぶ



早寝はやね早起はやおき、笑顔えがお  の秘訣ひけつ。