

特別講座

-中国語で学ぶ-

# 中国的民間健康法

一石二鳥!



7/1(土)

13:00-14:30

対象者 : 中国語レベル不問

やさしい中国語で話します。

中国語に興味がある方。

民間健康法は、中国一般家庭に浸透し、日常生活で実践されています。

例えば、「春悟秋凍」。春になっても慌てて薄着しないように、秋になってもすぐに厚着せずに少々我慢した方が冬に強くなる、という知恵があります。他にも・・・、

冷水洗臉,  
温水刷牙,  
熱水泡脚。

冷たい水で顔を洗う(美容)、  
温かい水で歯を磨く(歯をケア)、  
やや熱い水で足湯にする  
(血液循環がよくなる)



瘦人要胖,  
飯前喝湯。  
胖人要瘦,  
飯後喝湯。

痩せたいならばごはんの前に先にスープを飲む。  
肥りたいならば、ごはんの後にスープを飲む。

搓 耳

護 目



このような中国文化の一部である「民間健康法」を平易な中国語で、実践を交えながら楽しく学びます。中国の健康の知恵と語彙力が同時に身に付きます

- 開催日: 7月1日(土) 13:00-14:30
- 場 所: 中国語学院 (港区西新橋)  
東京都港区西新橋 1-9-1 プロドリ-西新橋ビル 8F  
☎03-3500-3958
- 受講料: 1,000円 (当日ご持参ください)

講師ご紹介: 王 斑 (ワンバン/Wang Ban)

中国上海生まれ。上海華東師範大学卒業。  
来日後、商社やNHK国際局アナウンサーを経て、  
現在は翻訳・中国語教師として活躍中。  
元・朝日中国文化学院講師。  
著書: 『中国的民間健康術』 (バジリコ出版)

### ◆お問合せ

中国語学院 担当: 鈴木

e-mail: ash\_chinese@yahoo.co.jp

◎ 受講ご希望の方は上記アドレスまで  
「中国的民間健康法 受講希望」として  
お名前をご登録ください

