

의사가 알려주는 4 가지 기침 예방법!



가을 이후에는 날씨가 점차 서늘하고 건조해져 폐가 손상되기 쉽고 기침, 비염, 인후통 등 호흡기 문제가 발생한다. 가을철에는 폐에 영양을 공급하는 것이 특히 중요한데 집에서 간단한 자가 마사지를 하면 폐기능을 향상시키고 호흡기 문제를 개선할 수 있다.

혈자리를 누르면 열을 내리고 한기를 발산시키며 뇌를 맑게 하고 신경을 진정시키며 감기 예방 효과가 있다. 폐유〔肺俞, 등 쪽 세번째 흉추의 가시돌기(棘突) 옆 1.5인치〕는 폐기를 조절하고 호흡기 문제를 크게 개선할 수 있다.

하는 것이 최우선 과제이다. 해별이 충분할 때 등을 적절히 해벌에 찌면 양기를 돈우고 혈액순환을 촉진하며 어혈을 제거할 수 있다. 겨울에 해벌 찌음을 할 때는 추위를 피하기 위해 조끼를 착용해야 한다.

이 왕성하기에 이때 등을 문지르면 등 경락의 소통에 더 도움이 되고 기혈의 흐름을 가속화한다.

등 누르기
대추혈(大椎穴, 목 뒤쪽, 제 7 경추 극돌기 아래 움푹 들어간 곳, 뒤쪽의 정중앙선에 있음.)과 같은 등의

등 따뜻하게 하기
등을 보양함에 있어서 첫번째는 따뜻하게 하는 것이다. 로년이 되면 기혈이 쇠퇴하고 한파에 대한 적응력이 약해지기 때문에 등을 따뜻하게 유지

등 밀기
일상 목욕할 때 랑손으로 긴 물수건의 끝을 잡고 적당한 힘으로 등을 좌우로 문지른다. 방향은 위에서 아래로 살짝 열이 느껴질 때까지 하면 된다. 목욕할 때는 신체의 혈액순환

등 부딪치기
매일 아침 기상후엔 인체의 양기가 솟아오르는데 이때 야외나 집에서 등을 부딪치는 운동을 할 수 있다. 이러한 운동은 기혈의 흐름을 조절하고 양기의 상승을 촉진한다. 방법은 등을 벽에 기대고 서서 발을 어깨너비로 벌린 후 적당한 힘으로 등을 벽에 100회 정도 부딪치는 것이다. / 광명넷

손가락관절을 자주 꺾는 행동, 관절염 초래할까?

우리는 종종 무협영화에서 고수가 싸움을 시작하기 전에 손가락관절을 '딱딱' 꺾으면서 자신의 주먹이 강함을 나타내는 것을 볼 수 있다. 일상생활에서도 어떤 사람들은 자신의 손가락관절을 꺾기 좋아한다. 특히 일을 많이 하거나 키보드(鍵盤)를 자주 두드리고 글을 쓰는 사람들은 손가락이 자주 시큰거리려 자연적으로 손가락관절을 꺾는 것으로 이를 이완시키곤 한다. 하지만 일부 어른들은 “손가락을 자주 꺾으면 나중에 관절염에 걸린다.”고 말한다. 이런 동작이 과연 손가락에 해로울까?

답은 ‘아니다’이다. 왜냐 하면 관절에서 딱딱 소리가 나는 것은 생리성과 병리성으로 구분되기 때문이다. 생리성 특징은 다음과 같다.

1. 관절이 당겨지거나 꺾일 때만 딱



딱 소리가 난다.
2. 관절은 일정 시간 동안 정지해 있어야 소리가 난다.
3. 소리가 맑고 단단하며 반복되지 않는다.

4. 관절을 꺾을 때는 통증이나 불편함이 없고 오히려 편한 느낌이 든다. 하지만 관절을 꺾을 때 이중 어느 한가지와도 일치하지 않으면 병리성으로 간주된다. 간단히 말해서 불편

함이 없는 손가락관절 꺾기는 정상적인 신체현상으로 간주되지만 통증, 부종 및 기타 불편함이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받아야 한다. 2011 년의 한 연구는 215 명의 실험자를 대상으로 손가락꺾기와 손목관절염간의 상관관계를 실험했다. 그 결과 손가락꺾기와 각 관절의 손목관절염은 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 관절염은 기본적으로 가족 유전 병력, 과중한 로동 경력, 관절 외상과 같은 요인과 관련이 있다. 따라서 손가락꺾기는 큰 해가 없지만 장기간에 걸쳐 빈번하게 손가락을 꺾고 특히 손가락 자체에 원발성 질환이나 손상이 있는 경우에는 당연히 손가락관절 건강을 해치는 나쁜 습관이 될 수 있다. / 인민넷 - 조문판

꾸준한 운동이 로인들에게 좋은 점은?



11월 6일, 하남성 신양시 사하구 주민 진우량은 국가위생건강위원회의 ‘제철 절기와 건강’ 관련 상황 소개에 관한 기자회견에 참석해 건강 경험을 공유했다. 퇴직한 교사로서 그는 꾸준한 운동을 통해 건강을 수확했을 뿐만 아니라 몸과 마음의 즐거움도 되찾았다.

◆ 운동은 나를 건강하고 행복하게 만들어
나는 은퇴한 교사이다. 퇴직하기 전에는 운동을 할 시간이 없었고 건강상태가 그다지 좋지 않았다. 퇴직후 시간이 충족해서 몇년 동안 꾸준히 운동을 견지한 결과 현재 나의 신체소질은 퇴직하기 전보다 더 좋아졌

다. 단위에서는 매년 신체검사를 조직하는데 나의 각종 지표는 기본적으로 표준에 도달했다. 여기서 나는 로인들에게 많이 운동하고 단련할 것을 호소한다. 립동 절기에는 기온이 떨어지기 때문에 로인들은 야외에서 운동할 때 반드시 따뜻하고 통풍이 잘되는 옷을 입어야 하며 운동을 하기 전에 준비운동을 해야 한다. 운동 방식은 자신에게 적합한 것을 선택하고 운동을 통해 몸을 풀어주고 좋은 기분을 유지해야 한다.

◆ 건강지식은 선별해야지 맹목적으로 믿어서는 안돼
현재 인터넷이 매우 발달되어있으

므로 우리는 건강정보를 검색할 때 식별에 주의를 기울여야 한다. 나의 한 친구는 당뇨병 환자인데 인터넷에서 말하는 건강음료를 믿고 구입했고 그것을 구매한 후 자신의 혈당강화약 복용을 중단했다. 그러나 혈당이 낮아지기는커녕 오히려 높아졌고 증상이 더욱 엄중해졌다. 이런 일은 우리에게 인터넷상의 정보를 맹목적으로 믿지 말 것을 제시한다. 인터넷 정보나 미니영상을 볼 때 게시자가 공식적으로 인증된 사람인지, 권위 있는 병원에서 왔는지 여부에 주의를 기울여야 한다. 몸이 불편할 때는 제때에 병원을 찾아 진료를 받아야 한다. / 인민넷 - 조문판

이런 음식, 먹는 법에 따라 효과 다르다!

먹는 음식에 신경을 써야 하는 것은 당연한 일이다. 음식은 육체뿐만 아니라 정신 건강에도 영향을 미치기 때문이다. 또한 음식을 먹을 때 종류도 중요하지만 어떻게 준비하고 요리해서 먹는가에 따라 건강에 미치는 영향도 달라진다. 영국 일간 《데일리메일》 등의 자료를 토대로 자주 먹는 음식을 어떻게 요리하고 언제 먹어야 좋은지에 대해 알아본다.

☒ 당근은 찌지 말고 끓여라



이탈리아 과학자들은 날것과 찐 당근, 끓인 당근을 비교한 결과 끓인 것에 카로티노이드(类胡萝卜素)가 가장 많다는 사실을 알아냈다. 카로티노이드는 인체에서 비타민 A를 만드는 항산화제이다. 카로티노이드는 성장, 생식기능, 면역성을 발달시키고 피부와 눈, 모발의 건강을 돕는다. 당근 100그램을 기준으로 했을 때 비타민 C가 날것의 31밀리그램보다는 적지만 끓인 것에는 28밀리그램, 찐 것에는 19밀리그램이 들어있다.

☒ 감자는 차게 먹어라



감자를 요리하면 녹말이 팽창하면서 분해되기 시작한다. 이는 점도가 높은 풀로 변하는 과정으로 젤라틴화(凝膠化)라고 부른다. 그 결과 소화가 쉽게 된다. 요리한 감자를 차게 하면 이 젤라틴화한 전분이 강하고 딱딱한 형태로 소화가 어려운 저항성 녹말(전분)로 바뀌게 된다. 이 저항성 녹말은 섬유소처럼 대장까지 가 배변 기능을 돕는다. 연구에 따르면 요리한 감자에는 저항성 녹말이 7% 있는데 차게 하면 13%로 늘어난다. 또한 감자 샐러드(沙拉)를 만들 때는 마요네즈(蛋黃醬)에 버무리지 말고 대신 무지방 요구르트나 파, 쪽파를 넣는 것이 좋다.

☒ 바나나는 녹색일 때 먹어라



익은 바나나가 덜 익은 것보다 카로리가 많다는 것은 오해이다. 더 단 것은 사실이다. 바나나가 익으면서 일부 녹말이 당으로 변하기 때문이다. 카로리 자체에는 별다른 영향이 없다. 익은 정도에 따라 흡수되는 카로리량은 차이가 난다. 덜 익은 바나나일수록 저항성 녹말이 더 많이 있으므로 인체 흡수가 늦춰지며 혈당지수도 낮아진다. 소화가 안된 녹말이 대장까지 가기 때문에 녹색의 덜 익은 바나나를 먹으면 열량도 적게 흡수하게 되는 셈이다.

☒ 파스타는 너무 익히지 말라



파스타(意大利面)는 혈당지수가 낮은 음식이므로 배를 채워 극심한 배고픔을 덜 느끼게 해준다. 파스타는 쫄깃쫄깃 씹히게 요리를 해야 한다. 파스타가 딱딱하면 장의 소화효소가 녹말을 당으로 분해하는 데 시간이 오래 걸린다. 이는 포만감을 오래 느끼게 해주므로 체중 유지에도 도움을 준다. 지나치게 많이 익히면 혈당지수가 올라가 녹말이 당으로 더 쉽게 분해가 된다. 따라서 쫄깃쫄깃한 파스타를 먹으려면 규정 시간보다 2, 3분 덜 익혀야 한다.

☒ 차는 적어도 1분은 우려라



차에 있는 폴리페놀(多酚)은 심장세포를 지켜주는 항산화 물질이다. 폴리페놀은 차가 뜨거워야 나오는 것이므로 뜨거운 물을 붓고 1~4분은 기다려야 한다. / 종합

자체로 담근 약술, 장기 손상 일으킬 수 있어

맹목적으로 약재로 술을 담그면 건강 문제를 일으킬 수 있다. 우선 자체로 담근 약술의 성분은 검사를 거치지 않아 간장과 신장에 독성이 있을 수 있는바 장기적으로 자체로 만든 약술을 마시면 장기 손상을 일으킬 수 있다. 다음으로 알콜 자체가 신체에 자극 작용이 있기에 과량으로 마시면 고혈압, 간병 등 위험을 증가시킬 수 있고 일부 만성병의 증상을 악화시킬 수 있다.

또한 부당한 약재 사이에 상호작용이 산생하여 독성이 증가하거나 부작용을 초래할 수 있다. 이외 많은 약재는 정밀한 용량과 가공 방식이 필요한데 정확하게 사용하지 않으면 약성이 떨어지거나 독성 또는 부작용이 나타날 수 있다. 때문에 이른바 ‘약술보전’은 제창할 바가 못되는바 대중들은 함부로 시도하여 건강에 손상을 주는 일이 없도록 해야 한다. / 인민넷 - 조문판

영상으로 배우는 요리—김치 담그기

