

우수 절기 5 가지 양생 비결

2월 18일은 우수 절기이다. 우수 절기에는 어떻게 건강관리를 해야 할까? 아래 우수 절기 5 가지 양생 포인트에 대해 알아보자.

1. 음식 조절: 비장을 든든히 하고 습기를 제거하는 황금기

우수 절기에는 날씨가 점차 따뜻해지고 강수량이 증가하기 시작하며 습기도 점차 증가하여 식욕 저하, 소화 불량, 복부 팽만, 설사 등의 증상이 나타나기 쉽다. 이 시기의 건강관리는 비장을 든든히 하고 습기를 제거하는데 중점을 두어야 한다. 특히 남방지역에서 이를 중시해야 한다.

산사, 오매(乌梅)와 같은 신 음식을 적게 먹고 대추, 참마와 같은 단 음식을 많이 먹으며 찬 음식, 기름진 음식, 당도가 높은 음식 등 습기를 악화시키기 쉬운 음식을 적게 먹어야 한다. 또한 우수 절기에는 부추, 참죽나무, 파 등과 같은 맵고 따뜻한 음식을 적절히 섭취할 수 있는데 이는 소화기능 향상에 도움이 된다.

2. 옷 입는 법칙: 하의는 두껍게 상의는 얇게

겨울과 봄이 교차하는 시기에는 기온 변화가 많고 '늦추위' 현상이 특히 보편적이다. 따라서 이 시기에는 감기 등 건강 문제를 방지하기 위해 보온에 특히 주의해야 한다. 허리, 복부, 무

릎, 뒤목 이 세 부분의 보온에 중점을 두어야 한다.

3. 경락 양생: 담경(胆经)을 두드려 간기(肝气)를 완화시켜야

아침에 일어나 허벅지 바깥쪽 두드리기(풍시혈(凤市穴)→양릉샘(阳陵泉)).

자기 전 간경(肝经) 마사지하기(허벅지 안쪽 근부로부터 무릎까지).

4. 운동: 양기를 끌어올려야

빨리 걷기, 태극권, 팔단금 등 부드럽고 유산소적인 운동을 선택하여 매일 30분 동안 약간 땀을 흘리면 기혈 순환을 촉진하고 습기를 제거할 수 있다.

식사후 적당한 산책은 장의 운동을 촉진하고 소화기능을 향상시킬 수 있다. 그러나 식사후 격렬한 운동은 오히려 장 기능에 영향을 미치고 장의 부담을 가중시켜 소화불량을 초래할 수 있다.

5. 감정 조절: 좋은 기분 유지해야 상의는 얇게

일상생활과 휴식 측면에서 평온한 감정을 유지하고 일찍 자고 일찍 일어나며 자연에 순응해야 한다. 집과 사무실에 녹색식물을 둘 수 있는데 녹색 환경은 간의 기운을 완화하는데 도움이 된다. / 환구넷

세 부류의 사람, 양말을 신고 자면 안돼!



'잠을 잘 때 양말을 신어야 하는'는 많은 사람들이 토론하는 화제이다. 지지자들은 양말을 신고 자면 보온성이 있어 더 잘 잘 수 있다고 생각한다. 그럼 잘 때 양말을 신어야 할까, 신지 말아야 할까? 어느 것이 더 깊이 잠들게 하고 수면의 질을 높여줄까?

양말을 신고 자면 수면의 질이 더 높아지는가?

나이가 들수록 인체의 체온 조절 능력이 떨어질 수 있는데 양말을 신으면 편안하고 따뜻한 수면 환경을 유지하는 데 도움이 될 수 있는바 발을 따뜻하게 해줄 뿐만 아니라 사지혈관 확장에 도움이 되고 혈액 흐름을 증가시키고 전신 혈액순환을 개선해준다. 또한 피부를 통한 많은 열 방출을 유리하고 몸의 핵심 온도를 더 빨리 낮추어주어 우리가 더 빨리

잠들 수 있도록 도와준다.

세 부류의 사람, 양말을 신고 자지 말아야

하지만 양말을 신고 자는 것이 모든 사람에게 적합한 것은 아니다. 체질이 허하고 열이 많거나 팔다리 가 뜨거운 사람에게는 적합하지 않다. 이런 사람들은 내부 열이 심해서 양말을 신으면 발의 답답함을 더욱 가중시키고 이로 인해 변열 증상이 악화되어 수면의 질에 영향을 줄 수 있다.

발에 땀이 많거나 손상이 있는 사람도 세균이 생겨 감염되지 않도록 양말을 신고 자는 것을 권장하지 않는다.

발이 붓거나 비정상적인 당뇨병 환자도 양말의 편안함을 정확하게 판단할 수 없기 때문에 양말을 신고 자는 것이 적합하지 않다. / 인민넷 - 조문판

어떤 음식을 먹으면 쉽게 음주운전으로 간주될까?

발효두부(豆腐乳), 취계(醉蟹), 맥주오리(啤酒鸭), 술향닭국(酒香鸡膳), 술향완자(酒香丸子), 술맛초콜릿(酒心巧克力) 등 식품은 조리 과정에 황주, 요리용 술, 맥주 또는 환술을 사용하기에 섭취후 음주 테스트를 하면 기준치를 초과할 수 있다. 또한 사과, 바나나, 배 등 과일을 잘못 보관해도 알콜 성분이 발생할 수 있는데 만약 한번에 너무 많이 섭취하면 테스트 기준을 초과할 수 있다. 이외 여름에 흔히 볼 수 있는 산매탕(酸梅汤), 오매(乌梅)는 가공 또는 효모 발효 과정에서 저농도의 알콜화합물을 생성하여 음주측정기의 반응을 일으킬 수 있다. / 인민넷 - 조문판



독감, 이런 증상 나타나면 서둘러 병원에 가야



최근 독감으로 인한 의외의 사건이 사회의 주목을 받고 있다. 흔히 볼 수 있는 독감이 왜 심각한 결과를 초래했을까?

고위험군은 특히 경계해야

일반 감기와 달리 독감은 전염성이 강하여 기존의 기저질환이 악화될 수 있으며 폐렴, 심근염, 신경계 손상 등 합병증을 유발할 수 있다.

따라서 의학적으로 임신부, 어린이, 노인 및 만성 기저질환이 있거나 면역력이 약한 사람들은 독감 고위험군에 속하는바 감염후 중증으로 발전하기

쉬우므로 각별한 주의가 필요하다.

독감에 걸렸는지 아니면 일반 감기에 걸렸는지 어떻게 판단해야 할까? 북경우안병원 주임의사 리동중은 독감 증상은 더 심각하고 발병이 더 급하며 종종 38.5도 이상의 발열이 있다고 밝혔다. 기침과 인후통외에도 두통, 근육통 특히 무기력 등 뚜렷한 전신 증상이 나타날 수 있다.

증상이 심하면 서둘러 병원에 가야

리동중은 독감에 걸렸다고 해서 모두 병원에 갈 필요는 없는바 증상이 가벼운 사람은 자가격리하면 된다고

밝혔다. 해열진통, 가래 제거 및 기침완화제를 사용하면 일반적으로 약 7일 정도면 회복될 수 있다. 하지만 39도 이상의 고열이 나타나거나 해열제를 사용해도 효과가 좋지 않거나 심한 기침, 호흡곤란, 가슴답답함, 숨막힘 등 심각한 증상이 나타나거나 심한 두통, 빈번한 구토, 의식 모호 등 증상이 나타나면 즉시 병원에 가야 한다.

북경병원 주임의사 리정은 노인 등 고위험군은 독감에 걸릴 경우, 당황할 필요가 없다고 말했다. 증상이 경미하고 인후통, 기침, 코골 등만 있는 경우 먼저 집에서 휴식을 취하고

물을 적당히 많이 마시고 가벼운 식사를 하며 일부 약물을 사용하여 증상을 완화시킬 수 있다. 하지만 고열이 내리지 않고 많은 양의 가래, 호흡곤란, 정신부진 등의 심각한 증상이 나타나면 반드시 서둘러 병원에 가서 진료를 받으므로써 병세를 그르치지 않도록 해야 한다.

북경중일우호병원 주임의사 진문혜는 2차 감염에 주의해야 한다고 당부했다. 일부 환자는 증상이 호전되었다가 다시 발열, 가래량 증가, 가래색 변화 등 현상이 나타나는데 이런 경우 즉시 병원에 가야 한다. / 인민넷 - 조문판

암 치료 백신 나왔다? 접종후 3년간 재발하지 않아

《네이처》(자연) 잡지는 일전에 다나-파버 암연구소 과학연구팀의 논문을 발표했다. 논문 따르면 고위험 신장세포암 환자 9명이 절제 수술을 받은 후 개인 맞춤형 암 백신 치료를 받았다. 최신 연구 결과를 보면 개인 맞춤형 암 백신은 고위험 신장세포암 환자의 수술후 보조 치료로 효과적으로 사용될 수 있으며 40.2개월의 추적 관찰 기간 재발하지 않았고 용량 관련 독성 또한 관찰되지 않았다.

중경대학부속중양병원 종양내과 주임의사 왕동림은 다음과 같이 말했다. 최근 몇년 동안 면역 치료의 획기적인 발전으로 인해 암 치료 백신 연구도 핫이슈가 되었다.

이번 연구팀이 발표한 논문은 암 백신이 신장세포암을 보조 치료할 수 있는 잠재력을 가지고 있음을 보여 주며 이는 암 백신 연구의 새로운 진전이라고 할 수 있다.

하지만 이 연구는 단지 초기 연구일 뿐이며 임상에 적용할 수 있을지

는 여전히 많은 연구와 임상 시험이 필요하다.

연구에 따르면 개인화된 암 백신은 모든 환자에서 강력한 면역반응을 자극하여 백신 특이성 T 세포의 수를 현저히 증가시켰으며 이러한 새로운 T 세포 집단은 환자 체내에서 최대 3년 동안 지속되었다. 체외 실험에서 이러한 T 세포는 환자로부터 얻은 종양세포를 인식하고 항암 활성을 생성할 수 있었다. / 인민일보



특정 연령대 이후 일부 암 발병률 감소

암은 인류의 모든 연령대에서 발생할 수 있지만 인류 생명의 6번째와 7번째 10년에 발병률이 급격히 증가한다. 이때 인체는 조직, 기관, 세포 방면에서 모두 뚜렷한 노화가 출현한다. 세포의 경우, '노화의 징후'에는

텔로미어(端粒) 단축, 게놈(基因组) 불안정화, 대사 스트레스 증가, 세포간 통신 불균형 및 후성(表观) 유전학적 변화 등이 포함되는데 이러한 변화는 신체조직에 다양한 영향을 미칠 수 있다. 줄기세포의 경우, 노화는 자가복구 능력을 손상시

켜 암의 위험을 증가시킬 수 있다.

그러나 일부 과학자들은 나이가 많아질수록 암 발병률이 점차 증가하지만 특정 연령대를 초과한 후에는 일부 암 발병률이 오히려 감소한다는 것을 발견했다. 전세계 암 사망률의 7%를 차지하는 폐선암(肺

腺癌)을 예로 들면 폐선암 확진의 중위 연령은 71세이다. 흡연자든 비흡연자든 폐선암의 발병률은 나이가 많아질수록 증가한다. 그러나 80~85세 이후에는 발병률이 감소하기 시작한다. / 건강시보

부동한 모발에 따라 샴푸 고르는 꿀팁!

머리카락은 자주 씻고 관리해야 한다. 그렇다면 어떻게 모발 유형에 따라 샴푸를 선택해야 할까? 중성 모발: 많은 처리가 필요하지 않으나 현재 시중의 중성 모발에 어울리는 샴푸는 모두 선택할 수 있다. 건성 모발: 영양류 샴푸를 선택할 것 권장하는데 코코넛오일(椰子油), 호호바오일(虎杖油), 동백씨오일(山茶籽油) 등 오일 성분이 함유된 에센스오일(精华油)을 사용하는 것이 좋다. / 인민넷 - 조문판

지성 모발: 라우릴설페이트(月桂醇硫酸酯钠)나 라우릴포리에테르설페이트(月桂醇聚醚硫酸酯钠) 등의 세정 성분과 세라마이드(神经酰胺), 식물에센스 등 트리트먼트(护发) 성분을 함유한 제품을 선택해야 한다. 혼합형 모발: 두피를 깨끗이 청결할 수 있는 샴푸를 선택하는 기초 위에서 모근에 영양을 공급하는 린스(护发素)나 헤어팩(发膜)을 추가할 수 있다. / 인민넷 - 조문판

