

기온 변화 큰 이른봄 ··· 4 가지 건강 제시!



전국 각지의 기온이 상승하면서 북방지역의 많은 곳도 봄에 접어들고 있다. 사실 기상학적 의미의 봄은 절기에 따라 구분되는 것이 아니라 기온 실제 상황과 관련이 있다. 연속 5일 동안의 평균기온이 10도 이상이면 기상학적 의미의 봄에 진입한 것으로 간주된다.

그렇다면 춘분 이후, 우리나라의 림춘 범위는 어떻게 변화하며 각 지역의 날씨에는 어떤 특징을 보일까?

기상부문 건강 제시

춘분 절기에는 찬 공기와 따뜻한 공기가 여전히 활발하게 활동하면서 기온이 '롤러코스터'(过山车) 모드에 접어들어 높았다 낮았다 하는 등 변동이 심하고 아침과 저녁의 기온차가 크다. 중대기상국 공공기상서비스센터 수석전문가 류영환은 이 절기에는 다음과 같은 사항을 주의하기 바란다고 말했다.

첫째, 춘분 절기에는 기온이 높았다 낮았다 하며 변화폭이 크다. 날씨예보를 자주 확인하고 너무 일찍 옷을 줄

이지 말며 적절히 '춘오'를 해야 한다. 기온 변화에 따라 유연하게 옷을 추가로 입으면 질병 위험을 줄일 수 있다.

둘째, 봄이 되면서 꽃이 피고 꽃가루 농도가 높아지므로 알레르기가 있는 사람들은 외출을 최소화해야 하며 특히 꽃가루 농도가 높은 시간대에는 더욱 주의해야 한다. 외출이 꼭 필요한 경우 마스크와 보안경 등을 착용하는 등 예방 조치를 취해야 한다.

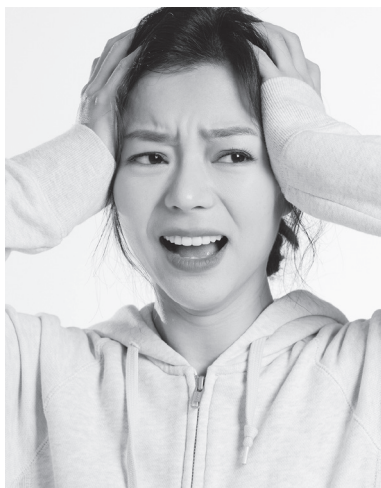
셋째, 북방지역은 바람이 강하고 건조하여 입이 마르고 피부가 건조해지는 증상이 나타날 수 있으므로 물을 많이 마셔 몸에 필요한 수분을 보충해야 한다. 또한 신선한 채소와 과일을 많이 섭취하여 비타민과 수분을 보충하고 피부를 촉촉하게 유지해야 한다.

마지막으로 남방지역은 비가 많이 지면서 공기 습도가 높아져 인체의 혈액순환과 신진대사에 영향을 미쳐 피로감을 느낄 수 있으므로 규칙적인 수면을 취하고 점심시간에 잠깐 낮잠을 자는 것이 좋다. 또한 실내 환기를 잘 해 건조함을 유지해야 한다. 적당한 운동을 하는 것도 중요하다.

/ 인민넷 - 조문판

봄에는 흔히 감정기복이 크다

전문가 해결책 제시!



봄에는 정말 감정기복이 큰가? 중산대학교부속제3병원 신경과 주임이며 수면의학센터 주임인 룽정제는 봄철 감정이 요동치는 것은 확실히 흔한 현상이라고 밝혔다. 이는 여러가지 요인과 관련이 있는데 규칙적인 생활시간을 유지하는 것은 생체시계를 안정시키고 감정 변동을 줄이는 데 도움이 된다. 산책이나 조깅과 같은 적당한 운동도 체내 엔도르핀 분비를 촉진하여 스트레스를 완화하는 데 도움이 된다.

룽정제는 규칙적인 일과 휴식 시간을 유지해야 한다고 말했다. 특히 고정된 수면과 기상 시간을 유지하고 가능한 한 매일 규칙적인 시간대(22시부터 23시)에 잠들도록 노력하며 주말에도 최대한 이 규칙을 깨뜨리지 말아야 한다. 이는 생체시계를 안정시키고 감정 변동을 줄이는 데 도움이 된다. 산책, 조깅, 요가 등과 같은 적당한 운동도 체내 엔도르핀 분비를 촉진하여 스트레스를 완화하는 데 도움이 된다.

그는 봄철 식단은 담백해야 하고 고당, 고염, 고지방 식단을 피함으로써 위장 부담을 가중시키고 염증 반응을 일으키는 것을 방지해야 한다고 권의했다. 이외의 비타민B와 불포화지방산, 오메가-3 지방산이 풍부한 음식을 많이 섭취하면 좋다. 레하면 통곡물, 견과류, 생선 등을 섭취하면 신경계통의 건강을 유지하고 감정을 안정시키는 데 도움이 된다.

또한 명상, 심호흡, 빗이나 손으로 머리를 위에서 아래로 빗는 등의 이완기술을 통해 불안과 짜증을 완화할 수 있다. 친구나 가족과 더 많이 소통하고 자신의 감정을 공유하는 것도 감정 변동을 효과적으로 완화할 수 있는 방법이다.

/ 인민넷 - 조문판

봄철 꼭 먹어야 하는 3 가지 채소!

봄이 오면 만물이 소생하고 대지가 다시 활기를 되찾으며 초목이 싹 틔운다. 이 시기에는 많은 신선한 채소들도 시장에 나온다. 봄의 선물인 봄채소는 맛이 신선하고 부드러울 뿐만 아니라 영양가도 풍부하다. 봄에 먹기 좋은 몇가지 채소의 그 영양가와 식사방법을 알아본다.

냉이 : 봄철 '산나물의 왕'



냉이(荠菜)는 썰나물이라고도 하는데 봄에 가장 흔한 산나물중 하나로 '산나물의 왕'으로 불린다. 냉이는 십자화과에 속하고 비타민C, 엽산, 카

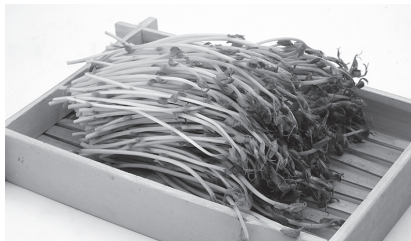
봄죽순 : 식감이 좋은 상큼한 '산보물'



봄죽순은 대나무의 새싹으로 '산보물'(山珍) 중 하나이다. 저지방 고식이 섬유로 유명하고 다양한 미네랄 특히 칼리움 함량(300 마이크로그램/100그램)

이 높아 혈압 조절에 도움이 된다. 봄죽순에는 풍부한 동물성 단백질이 있어 동물성 단백질과 상호 보완할 수 있다.

완두콩 : 싱싱하고 맛있는 '초록 요정'



완두콩(豌豆苗)은 완두콩의 어린 줄기와 잎으로 신선하고 상쾌하며 영양이 풍부하다. 비타민C, β-카로틴, 엽산, 식이섬유 및 플라보노이드(黄酮类) 항산화물질이 풍부하여 볶음, 랭채, 수프(汤)를 만들거나 샐러드를 먹을 때의 좋은 선택이다.

/ 서안넷

춘분 절기 3 가지 양생 요령

“해와 달이 조화를 이루고 양과 음의 균형이 맞추어지니 제비가 마지막 추위를 헤치고 복숭아꽃을 찾아왔다.” 3월 20일 17시 1분, 춘분 절기가 도래했다.

춘분에는 아래와 같은 3 가지 양생 요령을 잘 지키면 몸이 더 건강해질 수 있다.

어떻게 먹어야 할까?

춘분은 음양을 조화롭게 하는 시기로 음식은 차가운 것과 따뜻한 것을 균형있게 섭취해야 한다. 속국은 간을 맑게 해주고 참죽(香椿) 두부 무침은 기운을 돋우며 산약과 시금치는 기혈을 보충한다.



장미차 한잔은 우울함을 풀어주고 꿀물 한잔은 몸을 촉촉하게 해준다.

어떻게 입어야 할까?

춘분 절기에도 여전히 보온에 신경 써야 한다. 옷차림은 추위와 더위에 따라 적절히 조절하며 '하의는 두 겹게, 상의는 얇게' 입는 것이 좋다. 또한 봄에는 바람이 많이 불기 때문에 머리와 목 부분이 특히 바람에 노출되기 쉽다. 이는 뇌혈관질환, 경추병, 현기증, 두통 등이 봄에 자주 발생하는 이유중 하나다. 때문에 외출 시 스카프나 얇은 모자를 착용하여 바람과 찬 기운을 피하는 것이 좋다.

어떻게 운동해야 할까?

춘분 절기에는 기온이 점차 따뜻해지며 자연의 음양이 균형을 이룬다. 낮 시간대의 기온이 비교적 쾌적하므로 야외활동을 적절히 늘려 몸의 면역력을 강화하는 것이 좋다. 아침과 저녁에는 실내활동을 선택하여 몸이 약간 땀이 날 정도로 운동하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

@알레르기 환자:

항알레르기약물, 중독되지 않아!



국가위생건강위원회는 일전 뉴스발표회를 개최하여 절기 및 건강 관련 정황을 소개하였다.

북경지단병원 주임의사 장영맹은 봄철 알레르기는 완전히 치료하기 어려우나 이는 특히 알레르기 환자들의 건강을 오래동안 괴롭혀온 문제라면서 치료가 불가능한 것은 아니지만 '주사 한번 맞으면 알레르기를 완치할 수 있다'는 약물 광고를 믿지 말아야 한다고 말했다. 주의점에 대해 그는 다음과 같이 말했다.

첫째, 알레르겐(过敏原)과의 접촉을 피해야 한다.

둘째, 적절한 약물치료를 하며 필요하면 탈민치료를 받아야 한다.

이외 합리적인 생활방식은 알레르기를 장기적으로 잘 통제할 수 있는 방법이라고 전했다.

항알레르기약물은 실제로 중독되지 않지만 장기간 사용하면 몇가지

부작용이 있을 수 있다. 예를 들면 항히스타민제(抗组胺药)는 수면 문제를 일으킬 수 있는데 졸음이나 집중력 저하 등이다. 그러므로 고공작업이나 운전하는 사람들은 이런 약물을 사용할 때 특히 주의해야 한다.

또한 반드시 의사의 지도하에 사용해야 하며 좋아진 것 같다고 하여 약을 중단하지 말아야 한다. 약을 중단하면 알레르기 증상이 반복될 수 있고 심지어 악화될 수 있기 때문이다.

마지막으로 알레르기 통제는 의사의 지도하에 장기적인 관리 계획을 정해야 한다. 여기에는 환경 조절, 생활방식의 변화, 적절한 약물치료 심지어 탈민치료가 포함되며 특히 중증 알레르기 환자는 가능한 한 정상적인 생활로 돌아갈 수 있도록 잘 관리해야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

운동하면 할수록 '늙어보여'!

옳바른 운동법은



운동과 헬스는 근육과 피부를 튼튼하게 하고 전체적으로 더 젊어보이게 할 수 있다. 하지만 왜 어떤 사람들은 매일 운동해도 근육과 피부가 느슨해지고 오히려 '늙어보이기'?

함께 운동에 관한 흔한 오해를 알아보자.

◆ 과도한 유산소운동

과도한 유산소운동은 사람을 로화시킬 수 있는데 마치 사과 껍질을 벗기면 빠르게 산화되는 것과 마찬가지다.

건의:

1. 주 2~5회, 한번에 30분~1시간 달리를 한다.
2. 근육 훈련을 적당히 늘리고 과학적으로 운동하는 것이 건강을 유지하는 비결이다.

◆ 빠른 속도의 체중 감량

빠른 속도의 체중 감량후 피부 처짐은 주로 복부에서 나타나며 때로는 얼굴에도 주름 증상으로 표현된다. 이는 체중이 증가했을 때 피부가 늘어나 피하의 다른 지방을 늘여주고 저장하게 되는데 이런 피하 지방이 빠르게 소모되고 근육량이 제때에 증가되지 않으면 피부는 지탱하지 못하고 늘어지게 되기 때문이다.

건의:

1. 체중 변화에 적응할 수 있는 충

분한 시간을 확보하기 위해 점진적으로 체중을 줄여야 한다.

2. 유산소운동과 저항훈련을 결합하여 근육의 성장을 보장하면 로화를 더 잘 지연시킬 수 있다.

3. 수분 공급에 주의하고 충분한 수면을 취해야 한다.

◆ 과도한 운동

장시간의 격렬한 운동과 수면 부족은 혈액내 코티솔(皮质醇) 수치를 증가시켜 혈당을 상승시킨다. 이러한 당이 콜라겐(胶原) 섬유와 결합하면 피부 탄력 저하, 기미 및 조기 주름 발생을 유발할 수 있다.

건의:

아무리 운동이 좋아도 일주일에 하루는 쉬어야 한다.

◆ 피부 관리 의식 부족

장시간 야외운동 특히 아무런 자외선 차단 조치 없이 직사광선을 쬔면 피부가 검게 변할 뿐만 아니라 피부의 수분 손실과 로화를 가속화하고 주근깨를 악화시키며 주름이 생길 수 있다.

건의:

야외운동 시에는 자외선차단제를 바르고 모자와 선글라스를 착용하며 보습에 주의하고 운동후에는 즉시 얼굴을 씻어야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷