일가족 6명 모두 중독 !

산나물 '단장초' 절대 캐지 말아야 !

3월말, 광동 불산가두 장아주머니(가명) 가족 6명은 집에서 '오지모도닭국(五指毛桃煲鸡汤)'을 끓여 함께 먹었다. 뜻밖에도 '국'을 마신 지 약 1시간후 온 가족이 시야가 흐릿하고 어지럽고 무기력한 증상을 보였다. 그제야 그들은 '이 국이 좀 쓰다! 국에 들어간 약재들을 사진 찍어가지고 빨리 병원에 가자!'라는 생각을 가졌다고 한다.

병원 응급실로 이송되였을 때 그중 한명은 의식을 잃고 혼수상태에 빠졌고 한명은 어지럼증을 보이고 안색이 검게 변했으며 2명은 위 세척 후 즉시 ICU로 이송되여 응급치료를 받았다.

다행히 제때에 구조되여 현재 가족 모두 위험에서 벗어났다. 검사 결과 6명은 단장초(断肠草) 중독으로 확진되였다.

단장초의 학명은 곌세미움(钩吻)으로 이는 독성이 매우 강한 식물이다.

1. 식물 전체에 독성이 있다

단장초의 뿌리, 줄기, 잎은 모두 '호키닌'(生物碱)을 함유하고 있는데다 뿌리껍질에 함량이 가장 높다. 이 호키닌이 신경독으로 인체에 들어가면 신경계통에 심각한 손상을 일으키고 심지어 사망에 이르게 한다.

2. 발병이 급하다

단장초 중독은 잠복기가 짧고 일반적으로 섭취후 몇분에서 몇시간(대부분 2시간 이내)에 발병한다. 중독 증상은 다양하고 심각한데 다음과 같다.

메스꺼움, 구토, 복통, 설사 등의 소화기 증상.

현기증, 두통, 시력 저하, 어눌한 말투, 근육 지연, 무기력 등 신경 증상.

심할 경우 호흡 마비, 혼수상태 또는 사망에 이를 수 있다.

3. 위장성이 강하다

단장초는 식물계의 '위장대사'(伪装大师)라고 할 수 있는데 종종 다른 식물과 얽히거나 다른 식물 사이에 섞여 자라며 뿌리는 오지모도(五指毛桃)와 매우 류사하고 꽃은 특히 인동덩굴(金银花)과 비슷하다.

3가지에 주의해 유독식물을 식용하지 않도록

◈ **야외에서 캐지 말아야**

야외에서 낯선 식물 특히 생김새가 일반적인 식재 혹은 중약재와 류사한 식물을 함부로 캐서 먹지 말아야 한다.

◈ **정규적인 경로로 구매**

정규적인 시장, 약국 또는 슈퍼마켓을 선택하여 구입하고 출처가 안전하고 믿음성이 강해야 한다.

◈ **식별 학습 강화**

단장초와 같은 독성 식물에 대한 리해를 높이고 외관 특성과 위해를 료해해야 한다.

/ 광명넷

종남산 : 이런 습관 암 유발할 수 있어 !

최근 국가로인대학은 종남산원사를 초청하여 강연을 진행했다.

종남산원사는 "로인은 집에서 검소하고 절약하는 경우가 많은데 남은 음식이 깨끗하지 않거나 신선하지 않다면 굳이 다 먹지 말아야 한다. 그 안에는 (아)질산염이 많이 함유되여있는바 이른바 절약으로 인해 위암에 걸리지 않도록 조심해야 한다."고 말했다.

일상생활에서 남은 음식을 피하는 방법에는 어떤 것들이 있을가?

채소 특히 록색잎채소의 보관 시간을 최대한 줄이고 바로 먹을 것은 바로 구입해 먹는 것이 좋다. 다 먹지 못한 채소는 미리 씻어 비닐랩에 싸두면 세균을 줄일 수 있다.

육류, 해산물 등은 랭동층에 넣기 전에 작은 조각으로 잘라 포장하고 먹을 만큼 꺼내며 반복적인 랭동 및 해동으로 인한 부패 및 변질이나 영양소 파괴, 손실을 방지하는 것이 좋다.

준비된 음식을 다 먹을 수 없다면 나누어 랭장 보관하여 세균 오염을 줄일 수 있다.

또한 면역력이 약한 사람들 례하면 유아, 로인, 임산부 및 만성질환자, 암에 걸렸거나 면역억제약물을 사용중인 사람들은 가능한 한 남은 음식을 피해야 한다는 점을 명심해야 한다. 남은 음식을 먹은 후 메스꺼움, 구토, 설사 등의 증상이 나타나면 빨리 가까운 병원에 가야 한다.

/ 인민넷 – 조문판

주의 ! 피부 타입에 따라 세안수 온도 달라야

피부는 지성 피부, 건성 피부, 복합성 피부 및 민감성 피부로 구분된다. 피부 타입에 따라 세안을 권장하는 물의 온도가 다르다.

▨ **지성 피부 : 따뜻한 물로 세안**

지성 피부는 따뜻한 물로 세안하는 것이 좋으며 수온이 피부 온도보다 약간 높은 37도 정도가 적당하다. 이 온도는 얼굴 모공의 로폐물이 섞인 피지를 효과적으로 씻어낼 수 있다.

▨ **건성, 민감성 피부 및 로인 : 찬물로 세안**

건성 피부는 온도가 낮은 찬물 세안을 권장한다. 건성 피부는 유분을 적게 분비하기 때문에 뜨거운 물로 세안을 하면 피질층이 손상되여 피부가 점점 건조해진다. 여기서 강조할 것은 찬물은 초저온의 물이 아니라는 점이다. 특히 추운 겨울철에는 물의 온도가 얼굴 피부에 적당한 것이 좋다.

▨ **복합성 피부 : 미지근한 물로 세안**

복합성 피부는 'T존'은 지성, 나머지는 건성 피부이므로 미지근한 물을 선택하는 것이 좋다.

/ 인민넷 – 조문판

아이의 키 성장 관련 자주 발생하는 잘못된 인식은 ?

중의학의 관점에서 볼 때 봄과 여름은 어린이 성장발육의 중요한 시기라고 할 수 있다. 모든 부모는 자신의 아이가 건강하고 행복하게 자라기를 바라는데 키는 성장발육의 중요한 지표중 하나로서 종종 부모들이 주목하는 초점이 된다. 아이의 키 성장은 도대체 어떤 규칙을 따를가? 아이의 키 성장과 관련해 자주 발생하는 잘못된 인식은 무엇일가?

◈ **아이의 키 성장에는 뚜렷한 단계성이 있어**

아이의 키 성장은 일정한 속도로 진행되는 것이 아니라 뚜렷한 단계성이 있다. 일반적으로 아이의 성장과 발달은 다음과 같은 중요한 단계로 나눌 수 있다.

출생후 0세—1세와 1세—2세에 어린이의 성장과 발달이 가장 빠르다. 이 단계를 출생후 첫번째 성장 고봉기라고도 한다.

3세부터 점차 느려져 4세부터 사춘기 이전 즉 10세 이전까지 년평균 6센치메터씩 자란다.

사춘기에 두번째 고봉기를 맞이한다. 평균적으로 녀자아이는 사춘기에 약 20센치메터 자라고 남자아이는 약 25센치메터 자란다. 2~3년의 시간에 인생의 최종 키에 도달하는데 이는 자연의 섭리라고 할 수 있다.

아이의 키 성장과 관련해 자주 발생하는 잘못된 인식은 무엇일가?

1. 많이 먹으면 키가 큰다… 정말일가?

북경아동병원 내분비유전대사과 주임의사 오적은 이렇게 말한다.

한 아이가 키가 크는 데는 식사, 운동, 수면, 30%의 후천적인 외부환경 요소가 매우 중요한 역할을 한다. 이런 부분을 잘하면 아이의 키는 유전에 의한 키보다 더 클 것이다.

일반적으로 잘 먹고 잘 자고 운동하는 아이들은 확실히 키가 크다. 그러나 비만이 있으면 골년령 증가률이 증가하기 쉽고 결국 키가 크지 않을 수 있다. 그래서 영양적으로 말하자면 우리는 적절한 량과 비률의 균형잡힌 식단을 유지해야 한다.

2. 다리 연장술로 키를 크게 할 수 있다… 정말일가?

오적은 이렇게 말한다. 인위적으로 뼈를 부러뜨린 후 강판을 박아 조금씩 자라게 하는 것은 고통스러운 과정일뿐더러 위험 또한 매우 크다. 만일의 경우 뼈가 삐뚤게 자라면 절름발이가 될 수 있다. 때문에 이런 경우 절대 다리 연장술을 찬성하지 않는다.

3. 아이 키가 늦게 자라는 것은 단순한 '늦깎이 성장'일 뿐이니 개입하지 않아도 된다… 맞을가?

오적은 이렇게 말한다. 일반사람들이 말하는 성장이 늦다는 것은 사실 의학 용어로는 체질성 사춘기 지연이다. 또한 체질적인 사춘기 발달이 지연되면 적어도 부모중 한쪽이 명확한 성장 지연 병력이 있다는 정의가 있다.

부모에게 이러한 병력이 없다면 성장 지연이 아닐 수 있으므로 반드시 일찍 병원에 가봐야 한다. 사춘기에 들어서면 되돌릴 수 있는 기회가 사라진다.

/ 중앙텔레비존방송넷

부모 키 차이가 클 때 아이 키는 평균치일가?

부모의 키가 한 사람은 작고 한 사람은 크다면 아이의 키는 평균치일가?

의사는 한 사람의 평생 키의 70%는 유전에 달려있고 30%는 후천적인 환경의 영향을 받는다고 말했다. 일반적으로 키가 큰 부모의 아이는 키가 크고 키가 작은 부모의 아이는 키가 작다. 그러나 부모중 한 사람은 작고 한 사람은 크다면 아이의 키는 종종 부모중 한 사람에게 달려있다.

0세—2세는 어린이의 성장발육이 가장 빠른 시기이다. 3세부터 성장이 점차 느려지기 시작하여 4세부터 사춘기전까지 즉 10세 이전까지 년평균 6센치메터씩 자란다. 그리고 사춘기가 되면 두번째 고봉이 찾아온다.

영양, 적극적인 운동, 충족한 수면 등은 모두 성장호르몬 분비에 도움이 된다. 의사는 아이들이 롱구, 줄넘기, 높이뛰기 등과 같은 종향(纵向) 운동을 많이 할 것을 권장하면서 장기간 견지하면 뼈 성장에 도움이 된다고 조언했다.

/ 인민넷 – 조문판

주식에 한가지 변화 주면 전신 염증 수치 하락 !

많은 중대 질병의 발병 과정에서 '염증반응'은 중요한 일환으로 심혈관 및 뇌혈관 질환, 암 등과 관련이 있다. 만성 염증은 많은 요인과 관련이 있는데 그중 특히 식단과의 관련이 크다.

연구에 따르면 주식을 통곡물로 대체하면 단 6주 만에 전신 염증 수치를 낮출 수 있다고 한다.

해방군총병원 제8의학중심 영양과 주임의사 좌소하는 통곡물과 정제된 쌀과 밀가루, 잡두류를 함께 섭취할 것을 권장했다. 례하면 조밥(二米饭), 퀴노아팥밥(藜麦红豆米饭) 등이다.

통곡물과 잡두는 담그는 시간이 조금 더 길다.

이렇게 자주 먹으면 심혈관질환의 발병 위험을 줄이는 데 도움이 되고 체중 조절, 제2형 당뇨병 및 전인성(全因性) 사망 위험을 줄이는 데도 도움이 된다.

통곡물 : 퀴노아(藜麦), 메밀(荞麦米), 현미(糙米), 좁쌀(小米), 율무(薏仁米), 옥수수, 귀리(燕麦米), 쌀보리(青稞米), 수수미(高粱米), 보리쌀(麦仁米), 밀(小麦), 줄쌀(菰米), 야생쌀(野米) 등.

/ 광명넷