

여름철 체내 ‘습기 제거’, 5 가지 피해야



여름은 날씨가 덥고 비가 많이 오는 데다 찬 음료를 마시고 에어컨을 켜기도 하기에 몸에 습기가 쉽게 침투할 수 있다. 무의식적인 생활습관이 몸의 '가습기'가 되는 경우도 많다. 건강을 챙기려면 아래 습관부터 고쳐야 한다.

맵고 기름지고 단 음식 피해야

맵고 기름지고 단 음식 또는 맛이 강한 음식을 피해야 한다. 레하면 기름진 고기, 튀긴 음식, 단 음식, 마라튀김 등이다. 기름진 음식을 과도하게 섭취하면 비장과 위장을 손상시켜 소화, 흡수 및 대사 능력을 저하시

키고 이로 인해 습기 생성을 촉진하여 체내에 머물게 한다.

날것과 찬 음식 피해야

날것과 찬 음식을 즐기거나 음주, 불규칙한 식사를 하는 사람들은 체내에 습기가 생기기 쉽다. 따라서 비장과 위장 기능이 떨어지고 소화, 흡수 및 대사 능력이 저하되면서 습기가 체내에 머물게 된다.

사와후 몸과 머리카락 제때에 말려야

습기가 피부 표면으로 침투한 후 내부 습기와 결합하면 답습(痰湿)

이 몸처 기혈 순환을 방해하는 증상이 악화된다. 목욕후에는 발을 포함해 몸을 제때에 충분히 말려야 한다. 머리카락도 제때에 말려야 하는데 특히 머리카락이 젖은 상태에서 잠들지 말아야 한다.

오래 앉아있는 것 피해야

운동을 적게 하는 사람은 몸이 무겁고 팔다리에 힘이 없는 등 습기가 많은 증상이 자주 나타난다. 운동하지 않을수록 체내에 습기가 많아진다. 꾸준한 운동은 혈액순환과 신진대사를 효과적으로 가속화하고 수분배출을 촉진할 수 있다. 팔단금, 달

리기, 빨리 걷기 등 운동을 추천하는데 적절한 땀 배출은 신체의 '습기 배출'을 가속화할 수 있다.

밤샘 피해야

밤새워 휴대폰을 사용하면 수면에 영향을 미칠 뿐만 아니라 체내에 습기가 쌓일 수도 있다. 전문가에 따르면 밤을 새우면 진액이 소모되어 수액의 정상적인 순환에 영향을 미치며 이런 상태가 장기적으로 유지되면 답습이 조용히 찾아올 수 있다. 건강을 위해 일찍 자고 일찍 일어나며 적당히 운동해야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

여름철 생강만 잘 먹어도 일년 내내 유익

“겨울에는 무우를 먹고 여름에는 생강을 먹는다.”는 옛말이 있다. 여름철에 생강을 잘 먹으면 양기 보충에 도움이 되고 병에 덜 걸릴 수 있다. 생강은 또 어떤 효능이 있을까? 어떤 생강은 절대 먹으면 안될까?

여름에 생강 먹으면 양기 보충에 도움

“봄과 여름에 양기를 키우고 가을과 겨울에 음기를 키운다.”는 속담이 있

다. 여름철 기후는 고온, 고습, 고열의 특징을 보이는데 이때 신체의 양기가 부족하면 추위를 타고 피로와 졸음이 심해지며 면역력이 저하되는 등 증상이 나타나기 쉽다. 이때 적당한 생강을 먹으면 추위를 없애고 습기를 제거하며 비장을 튼튼하게 하고 위장을 보양하며 폐기를 조절하여 인체의 양기를 보충하는 데 도움이 된다.

썩고 곰팡이 핀 생강은 먹지 말아야



곰팡이가 피거나 썩은 생강에는 사프롤과 같은 독성 물질이 있어 섭취후 간암, 식도암 등 암을 유발할 수 있다. 썩고 곰팡이가 핀 곳을 잘라내더라도 소용이 없기 때문에 이런 생강은 절대 먹지 말아야 한다.

영양 꿀팁: 생강은 발아후에도 계속 먹을 수 있지만 맛이 그다지 좋지 않다. / 인민넷 - 조문판

가장 간단한 위장 건강 관리법

돈 한푼 안 들어



아직도 각종 위장 건강 보조식품을 비싼 값에 사고 있는가? 사실 효과적인 위장 건강 관리법은 누구나 돈 한푼 들이지 않고도 할 수 있다! 이러한 과학적인 방법을 습득하면 위를 더 건강하게 만들 수 있다.

1. 합리적으로 식사량 조절해 위 팽창으로 인한 고민 버리자

끼마다 너무 많이 먹으면 위벽이 과도하게 확장되고 정상적인 운동 기능이 억제된다. 위 운동은 음식을 혼합시키고 소화시키는 핵심 과정으로 과도한 음식 섭취는 위 배출을 지연시키고 위장 부담을 증가시켜 소화불량을 유발할 수 있다.

[건의]

- 끼마다 음식 섭취를 적당히 줄인다. 70~80%의 포만감을 느끼면 식사를 끝내 위 팽창을 피한다.
- 잘은 식사를 피해 위가 정상적인 소화 리듬을 유지하도록 한다.

2. 규칙적인 식사, 위장을 쉬게 한다

과식이나 불규칙한 식습관은 위의 정상적인 기능을 흐트러뜨릴 수 있다. 위점막 복구에는 충분한 공복 시간이 필요한데 이는 인체가 체력을 회복하기 위해 수면을 취해야 하는 것과 같다. 빈번한 식사는 표재성 위염, 위궤양, 위식도 역류 등을 앓고 있는 환자에게 특히 불리한 위산 분비를 지속적으로 자극한다.

[건의]

- 총량 관리: 매일 총섭취량이 표준을 초과하는 것을 피한다.
- 회복 주기: 손상된 위점막이 회복될 수 있도록 매일 충분한 시간을 확보해야 한다.

[특별 제시]

과학적으로 적게 먹기: 식사 회수를 완전히 줄이는 대신 음식의 비율을 조정한다. / 인민넷 - 조문판

더위 먹어 열나면 해열제 먹어도 되나



최근 고온 날씨에 자칫 잘못하면 더위를 먹을 수 있다. 더위 증상이 나타나면 몇가지 일은 절대 하지 말아야 한다.

더위 증상 나타나면 어떻게 해야 하나?

- 환자를 시원하고 통풍이 잘되는 곳으로 옮긴 후 환자의 옷소매, 옷깃을 풀고 차가운 수건으로 환자의 사지 피부를 닦아 체온을 빠르게 내리운다.
- 선풍기, 에어컨으로 주위 온도를 낮춘다.
- 만약 환자의 의식이 뚜렷하면 물

을 많이 마시도록 도와줄 수 있다. 가장 좋은 것은 염분을 함유한 음료이다. 4. 의식장애, 혼수상태, 호흡순환부전 등 위중한 증상이 나타나면 반드시 전문 의료 수단을 리용해야 하는바 즉시 120에 전화를 걸고 환자를 반듯이 눕힌 후 옷깃을 풀어 통풍이 잘되고 서늘하며 건조한 곳으로 옮겨 구급차가 도착하기를 기다려야 한다.

잘못된 처리 방식

- 환자를 온도가 지나치게 낮은 에어컨방으로 빠르게 옮긴다. 더위를 먹은 후에는 즉시 고온 환경을 벗어나야 하지만 온도가 지나

치게 낮은 에어컨방으로 신속하게 옮기는 것을 삼가해야 한다. 이때 적당한 온도는 22~25 도이다.

- 지나치게 차가운 물로 몸을 닦는다.

지나치게 차가운 물은 혈관 수축을 초래하여 산열에 불리하며 지나치게 차가운 자극은 환자의 탈진을 유발할 수도 있다.

- 자체로 해열제를 복용한다.

더위를 먹으면 체온조절중추 기능 장애로 인해 체온이 상승하므로 일반적인 해열제는 효과를 보지 못한다. 때문에 자체로 약을 복용하는 것을 권장하지 않는다.

/ 생명시보

图说
我们的
价值观

山西运城 李惠芳作

友诚教爱法公平自和文民富
善信业国治正等由谐明主强

诚信是福

中宣部宣教局 中国文明网

李惠芳