

여름철 꾸준히 족욕 하면 어떤 일이 벌어질까

겨울에 족욕을 하면 몸을 따뜻하게 하고 수면을 돕는다는 것은 모두가 알고 있는 사실이다. 여름철에도 족욕을 꾸준히 한다면 어떤 일이 벌어질까?

한기와 습기 제거에 도움

여름에는 자연계 양기가 왕성하여 인체의 양기가 밖으로 발산된다. 족욕을 자주 하면 체내에 쌓인 한기와 습기를 몰아낼 수 있다. 체내에 습기가 있는 사람은 종종 몸이 나른해지고 쉽게 피로해지며 설태(舌苔)가 두껍고 느끼하며 입안이 끈적끈적하고 얼굴에 기름기가 많으며 대변이 변기에 쉽게 달라붙는 등 증상을 보인다. 습기는 체내 한기, 열과 결합하여 한습, 습열을 초래한다.

심장과 비장 보양에 도움

여름철에 사람들은 종종 “차가운 것으로 열을 다스린다.”며 찬 음료를



마시고 에어컨을 켜다. 우리 나라 전통의학에서는 뜨거운 물에 족욕을 하는 것은 해열에 도움이 된다고 본다. 족욕을 할 때 땀을 흘릴 수 있는 데 땀을 흘리는 자체가 바로 해열 방식인 것이다. 여름에는 잠을 잘 못 이루고 비장과 위장을 손상시키며 심혈을 소모하기 쉽다. 족욕을 하면 진정 효과가

있는바 인체의 양기를 음으로 만들고 수면을 조절하며 심장과 비장에 영양을 공급하는 효과가 있다.

화를 내리는 데 도움

광동성중의원 비장위병 학술인솔자 황해평은 족욕을 견지하면 한기를 하초(下焦)에서 체외로 배출하는데 도움이 된다고 말했다. 족욕을 한 후 또한 평소에 발바닥의 용전혈을 많이 문지르면 화가 내려가고 상열하한의 상황을 호전시킬 수 있다.

/ 생명시보



중의가 건의하는 하지 절기 과학적 운동법

하지 절기에는 한여름이 찾아와 날씨가 무덥고 공기 습도도 높다. 중의학 전문가는 “봄과 여름에는 양기를 기르고 가을과 겨울에는 음기를 기른다.”면서 하지 절기는 인체의 양기가 가장 왕성한 시기로 식이조절과 과학적인 운동 등 방식을 통해 건강 관리를 할 수 있다고 조언했다.

“하지 절기에는 양기를 보호하고 습기를 제거하는 데 주의를 기울여야 하는바 격렬한 운동을 삼가해 땀을 많이 흘려 양기가 손상되는 것을 피해야 한다.” 호남중의약대학제1부속병원 비위병과 주임 서인은 하지 절기에 운동애호가들은 아침이나 저녁에 운동할 수 있는데 조깅, 산책, 수영 등 운동 방식이 비교적 적합하며 운동시간은 반시간 좌우로 통제하고 운동 강도는 약간 땀이 나는 정도가 좋으면서 땀을 많이 흘려 양기를 손상시키는 것을 피해야 한



다고 소개했다. 실외에서 운동할 때는 자외선 차단을 잘하여 피부가 손상되는 것을 피해야 한다. 운동 전후에는 온수 혹은 가벼운 소금물을 마셔 수분을 보충하는 데 주의를 돌리고 운동후에는 즉시 찬물로 씻거나 직접 에어컨을 켜는 것을 삼가해 감

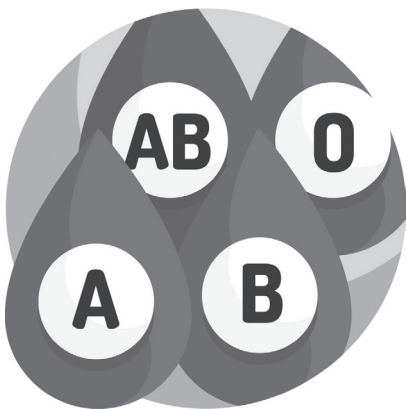
기에 걸리지 않도록 해야 한다. 호남중의약대학부속제1병원 행지당(杏至堂) 건강관리센터 주임 장경은 다음과 같이 당부했다. ‘심정양신(心靜養神)’은 하지 절기 건강관리의 핵심이다. 심혈관질환이 있는 사람들은 한여름에 더위를 예방하고 온도를

낮추는 데 주의를 돌리고 충분한 수분 섭취를 보장하여 혈액 점도를 낮추는 데 주의해야 한다. 이런 사람들은 과도한 운동을 피해야 한다. 특히 뜨거운 햇빛 아래에서 운동하는 것을 피해 심혈관 사고를 방지해야 한다. 한여름에 심화(心火)가 왕성한 사람은 정서파동이 나타나기 쉬운데 중의학에서는 정화명상, 태극권, 팔단금 등을 통해 심신을 조절할 것을 권장한다.

장경은 한여름에 직장인들은 에어컨방에 오래 앉아있지 말고 에어로빅과 같은 간단한 운동을 하거나 들깨생강대추차를 적당히 마셔 양기를 향상시키고 어지럼증, 감기 등 ‘에어콘병’을 피할 것을 건의했다. 여름에는 감정 관리를 잘하여 과도한 흥분을 피하고 감정을 평온하게 유지해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

혈액형이 성격 결정한다는 주장, 과학적일까?



“혈액형이 성격을 결정한다.”, “혈액형이 식단을 지도한다.”는 말을 들어본 적이 있는가? 심지어 혈액형에 따라 직업, 파트너 또는 운동 방식을 선택하는 사람도 있다. 이런 견해는 과학적인 근거가 있을까? ‘혈액형 성격론’은 A 형인 사람은 빈틈이 없고 B 형인 사람은 감성적이라고 인정하는데 이러한 리론은 과학적일까? 현재 과학계에서는 보편적으로 성

격은 주로 유전, 성장 환경 및 사회 경험에 의해 형성되며 혈액형은 성격에 극히 작은 영향을 미친다고 보고 있다. 혈액형이 같은 일란성 쌍둥이라도 성격이 크게 다를 수 있다. ‘혈액형 식단법’은 부동한 혈액형이 부동한 식단에 적합하다고 주장한다. 예를 들면 O 형인 사람은 고기를 먹기에 적합하고 과일을 적게 먹어야 하며 A 형인 사람은 채식을 해야 한다고 주장하는데 이는 근거

가 있을까? 북경시직접자혈액센터 혈액연구소 부소장 겸 주임기술자 갑연군은 혈액형 식이요법 리론은 이미 과학계에서 부정되었다고 밝혔다. 이런 식이요법은 개인의 식단 선택을 제한하는데 엄격한 제한성으로 인해 영양 불균형을 초래할 수 있고 약물 사용 상황 및 음식 내성 등 여러 요인을 간과하기도 한다.

/ 인민넷 - 조문판

치즈도 칼슘 보충의 ‘왕자’



칼슘 보충 하면 종종 우유가 우선 선택 식품으로 간주되지만 치즈(奶酪)도 진정한 ‘칼슘 보충의 왕자’라는 것을 많은 사람들은 모를 것이다. 01 치즈의 칼슘 함량은 우유의 약 8배이다. 데이터에 따르면 치즈의 칼슘 함량은 799 밀리그램 /100 그램으로 우유의 약 8배에 달한다. 02 단백질은 우유의 8배에 달한다. 치즈의 랑질 단백질 함량은 신선한 우

유보다 거의 8배 높다. 03 지용성 비타민이 농축되어있다. 치즈에는 비타민 A, 비타민 B 군, 비타민 D와 같은 대부분의 지용성 비타민이 농축되어있다. 04 일부 미네랄 함량이 우수하다. 칼슘을 제외하고 치즈의 린, 마그네슘, 철, 아연 함량은 각각 생우유의 3.6 배, 5.2 배, 8 배, 25 배에 달한다. / 인민일보

5 살 아이 견과류 한봉지 먹고 중환자실에!

잠두병 조심!



최근 5 살 남아아이가 견과류 한봉지를 먹은 후 ‘미니언즈’(小黄人)로 변해 병원 중환자실(ICU)에 입원했다.

견과류 한봉지가 왜 이렇게 큰 ‘살상력’이 있을까?

《광주일보》의 소식에 따르면 광동 불산의 5 살 어린이 소우(가명)는 간식을 먹은 지 불과 며칠 만에 얼굴에 피기가 사라지더니 갑자기 ‘미니언즈’로 변했다. 동시에 현기증, 메스꺼움, 구토, 복통, 발열 등 증상이 나타나고 소변도 간장색으로 변했다. 알고 보니 소우가 먹은 견과류에 잠두콩이 섞여있었는데 약 200 그램을 잘못 섭취했던 것이다. 소우의 증상은 ‘잠두병’(蚕豆病)으로 인한 용혈위기 현상이다. 의사의 신속한 구조 덕분에 그는 현재 위기에서 벗어났다.

이렇게 위험한 ‘잠두병’은 도대체 어떤 병인가?

‘잠두병’은 의학적으로 ‘적혈구포도당-6-포스페이트탈수소효소(그람-6-PD) 결핍증’으로 X 염색체의 불완전 우성 유전 질환이다. 정상적인 상황에서 그람-6-PD 효소는 산화제의 공격에 저항하고 적혈구의 안정성을 보호하는 적혈구의 ‘슈

퍼경호원’이다. 그러나 잠두병 환자는 선천적으로 이 ‘경호원’이 부족하다. 잠두콩을 먹은 후 산화물질은 보호되지 않은 취약한 적혈구를 ‘마구 공격’하여 다량의 적혈구 파열(용혈)을 일으키면서 급성 용혈성 황달 및 빈혈을 유발하게 된다. 상태가 급격히 악화되면 치명적인 용혈위기로 발전된다. 이때 환자는 체내 적혈구수가 급감하고 신체에 심각한 산소 부족이 발생하여 생명을 직접적으로 위협한다.

‘잠두병’을 어떻게 예방해야 할까?

잠두콩 및 관련 제품을 먹지 말아야 한다. 신선한 잠두콩, 말린 잠두콩, 두반장, 란화콩(兰花豆), 이상한 맛이 나는 콩 등과 같은 ‘잠두콩 및 모든 잠두콩 제품’을 먹지 말아야 한다. 주의해야 할 점은 모두 수유중인 어머니가 잠두콩을 먹으면 젖이 아기에게 영향을 미칠 수 있으므로 수유중에도 반드시 금기해야 한다는 것이다.

피동적인 섭취 피해야

잠두콩 개화기에는 꽃가루 흡입을 피하기 위해 재배지역을 멀리해야 한다. 장뇌환(樟腦丸)은 산화 위험이 있는 ‘나프탈렌’(萘)을 함유하고 있기 때문에 집에 두지 말아야 한다.

이런 약 함부로 먹지 말아야

아세트아미노펜(乙酰氨基酚, 일반적인 해열제), 설폰아미드(磺胺类), 푸라졸리돈(呋喃唑酮), 특정 항말라리아제(抗疟药), 고용량 비타민 C와 같은 일부 산화약물은 용혈을 유발할 수 있다. / 광명넷

