

로화는 언제 가속화되는가

오래 앉아있는 순간부터 ...

로화는 언제부터 시작될까?

20대? 50대? 사실 장기별로 로화의 시작 시점이 다르다. 심혈관 및 심폐 기능은 14세부터 15세 전후로 내리막길을 걷기 시작한다. 따라서 일반적으로 신체의 운동 기능이 가장 좋을 때는 13세부터 14세 전후라고 한다. 그런 의미에서 20대, 30대를 두고 젊다고 하지만 엄밀히 말하면 한창 늙어가고 있는 시점이라고 할 수 있다.

이와 관련해서 흔히 오해하는 사실 중 하나가 로안의 시작 시점이다. 대개는 40대 중반쯤 갑자기 눈이 나빠진다고 생각한다. 실제로는 10대 후반부터 수정체의 노화가 시작된다.

하지만 뚜렷한 불편을 느끼지 못하다가 40대 중반이 되면 기능이 급격하게 떨어져 글자가 잘 보이지 않는 증상으로 드러날 뿐이다. 갑자기 나빠지는 게 아니라 계속 나빠지고 있었던 것이다.

그다음으로 나이가 들면 문제가 생기는 부분이 관절이다. 관절은 쓰면 쓸수록 닳기 때문에 그렇다. 또 체중이 무거울수록 관절에 가는 부담도 커지기 때문에 관절이 좋지 않은 사람은 체중 관리를 해주는 게 좋다.

계단이나 경사로를 내려갈 때처럼 관절에 체중을 싣는 활동은 피해야 한다. 그래서 나이 많은 이에게는 등산을 권하지 않고 차라리 평지를 걸으라는 말을 한다.

운동은 왜 필요할까? 건강하게 살기 위해서는 운동이 필수라고 하는데 그 이유를 제대로 아는 사람은 많지 않다.

그런데 이유는 의외로 간단하다. 현대인의 삶을 괴롭히는 성인병의 대부분이 바로 운동 부족에서 발생하기 때문이다. 그래서 성인병을 운동부족병이라고도 한다.

특히 앉아서 텔레비전을 보는 것은 그 자체로도 제2형 당뇨병이나 심장 질환에 걸릴 확률을 높인다. 거기에 과자나 다른 정크푸드(垃圾食品)까지 같이 먹으면 비만으로 가는 지름길이 될 수 있다.

사실 현대인에게 건강관리란 운동



을 통한 몸매 관리나 체중 감량을 뜻하는데 과연 몸매나 체중에 집착하며 건강을 제대로 관리하고 있다고 생각할 수 있을지는 의문이다.

산업을 발달함에 따라 자동화되고 기계화된 편리한 생활로 신체활동이 점차 줄어들고 있다. 특히 교통수단의 발달은 운동 부족 현상의 주범으로 간주된다.

인체는 활동이 부족하면 체력이 떨어지고 이에 따라 신체기관의 기능도 저하된다. 기능 저하는 노화의 진행을 앞당길 뿐 아니라 성인병 등 각종 질병의 원인이 되기도 한다.

오래 앉아있는 것이 건강에 나쁘다는 사실은 1950년대 런던 시내버스 운전사와 차장들을 대상으로 한 연구에서 처음으로 알려졌다.

그 연구에서 계속 앉아있는 운전사

그룹이 계속 서서 왕래하는 차장 그룹에 비해 심장마비에 걸리는 비율이 2배 높다는 사실을 밝혀냈다.

그후 앉아있는 것의 해로움에 대한 연구가 계속됐다.

1960년대 무중력상태에 오래 노출된 우주비행사에게서도 동일한 연구 결과가 나와 장시간 앉아있는 것이 건강에 나쁘다는 사실이 널리 알려졌다. 앉아있으면 신진대사가 느려져 혈당, 혈압, 지방 대사 과정에 문제가 생기고 근육이나 뼈가 약해지기 때문이다.

그래서 가능한 한 적게 앉고 많이 움직이라고 권장하게 됐다. 요즘 현대인은 대부분 장시간 컴퓨터 앞에 앉아있거나 소파에 기대 텔레비전을 보면서 시간을 보낸다. 그런 습관이 바로 건강을 망치는 지름길이다.

오랜 시간 움직이지 않고 앉아있으면 심장 및 폐 기능이 저하되고 혈관의 탄력성도 떨어져 심혈관질환이 발생할 가능성이 커지며 근육 위축에 의해 근력 손실이 올 수도 있다.

특히 발달한 나라 사람들은 하루 대부분의 시간을 앉아서 보내기 때문에 운동 부족 말고도 많은 문제를 겪는다. 대표적으로 하지정맥혈전증, 비만, 심장병, 당뇨병 등이 큰 문제가 된다.

장시간 비행기를 타는 등 오래동안 움직이지 않고 앉아있으면 하지 정맥혈이 응고돼 혈전증을 일으킨다. 카로리를 적게 소비하고 나아가 대사 과정이 정상보다 느려져서 체중이 늘어날 가능성이 아주 커진다.

에너지 소비가 줄면 혈관에 지방이 축적되기 쉬워 결국엔 심혈관질환을 유발하게 된다. 일주일에 10시간 이상 차를 타거나 23시간 이상 텔레비전을 보는 사람은 심장질환이 70% 가량 증가한다는 보고도 있다.

몸을 움직이지 않는 사람들의 경우, 앉아있는 시간과 당뇨병 발생 사이에 매우 밀접한 관계가 있다는 연구 결과도 많다. 콜레스테롤 수치가 올라간다고거나 자세가 나빠져서 허리와 목의 통증이 발생하며 무릎관절 통증, 근육 위축, 심지어는 우울증을 일으키기도 쉽다고 한다.

전반적인 대사 과정이 느려지고 뇌로 가는 영양분이 감소돼 뇌 기능 감퇴가 일어난다. 정확한 원리는 잘 밝혀져 있지 않지만 폐암, 대장암, 유방암, 자궁암이 생길 위험이 증가한다. 결국 열거한 여러 원인으로 평균수명도 짧아진다.

그나마 다행스러운 것은 2017년 화란 연구팀이 조사한 결과에 따르면 1시간에 5~10분 정도만이라도 자리에서 일어나 걸거나 몸을 움직이면 어느 정도 운동 효과를 얻을 수 있다는 사실이다.

그러니 조금 오래 앉아있었다 싶으면 의식적으로라도 몸을 움직여주는 것이 좋다.

/ 종합

곰팡이 핀 과일, 상한 부분만 도려내고 먹어도 될까?



곰팡이 핀 과일을 상한 부분만 잘라내고 먹어도 될까?

전문가들은 우리가 보는 '곰팡이'는 진균 자체의 아주 작은 부분일 뿐이고 그 대부분은 이미 과일 내부로 깊이 들어갔으며 균사가 진짜 주요 부분이라고 지적한다. 균사는 자라는 과정

에서 인체에 해로운 화학성분을 분비한다. 이런 상태에서 억지로 먹으면 몸에 불편한 증상이 생길 수 있다. 그러니 과일에 이미 곰팡이가 폈다면 먹지 않는 게 좋다.

/ 텐센트(腾讯网)



안경포의 정확한 사용법은



'작은 돌맹이'처럼 렌즈에 흠집을 낼 수 있다.

정확한 사용법

1. 상온 물로 렌즈를 헹군다. 작은 먼지가 씻겨나간다.
2. 중성 세제(无磷清洁剂)를 두방울 떨어뜨린다. 비누나 스크럽(磨砂颗粒)이 든 세척제는 피하는 게 좋다.
3. 손가락으로 가볍게 원을 그리며 문지른다.
4. 렌즈를 기울여 깨끗한 물로 헹군다.
5. 깨끗한 휴지로 남은 물기를 흡수한다. 문지르지 말고 흡수시켜야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

무릎이 아프다면 이 두가지 동작 추천



무릎이 아프다면 이 두가지 동작을 추천한다.

■ 동작 1: 앉은 자세에서 뒤꿈치와 앞꿈치를 번갈아 들어올리기

발목 주변 근육을 키워주고 무릎의 부담을 덜어주며 무릎 통증을 완화시키는 데 도움이 된다. 매일 오른쪽, 왼쪽 다리를 각각 20회씩 하

면 된다.

■ 동작 2: 앉은 자세에서 다리를 들고 앞꿈치 들어올리기

허벅지 앞쪽 근육을 키워주고 무릎을 안정시키는 데 도움이 된다. 매일 오른쪽, 왼쪽 다리를 각각 20회씩 하

/ 중앙텔레비죤방송넷

맑은 코물이 누렇게 변했다고 무조건 나온 건 아니다



'아, 코물 색깔이 누렇게 변했네. 이제 다 나왔나?'

흔히들 하는 생각이지만 꼭 그런 것만은 아니다.

결론부터 말하면 맑은 코물이 누렇게 되는 건 감기가 거의 다 나았다는 신호일 수도 있고 반대로 감기가 더 심해져서 세균에까지 감염됐다는 신호일 수도 있다.

보통 감기는 맑은 코물에 재채기,

목 아픔으로 시작된다. 시간이 지나면서 몸 상태가 좋아지면 맑은 코물이 점점 줄고 대신 누런 코물이 조금 나올 수 있다.

이럴 땐 대개 회복 단계로 보인 된다.

하지만 코물이 누렇게 변하면서 량이 갑자기 많아지고 고름처럼 끈적 끈적해진다든, 게다가 기침이나 가래까지 났다면 그때 바이러스에

세균 감염까지 겹쳤을 가능성을 의심해봐야 한다. 이런 경우엔 병원へ 가서 의사에게 보이고 약을 먹어야 한다.

그러니까 코물 색깔만 보고 '아, 다 나왔네.' 하고 넘기지 말자. 다른 몸 상태가 어떤지 함께 살피는 게 중요하다. 몸이 계속 불편하면 그냥 병원에 가는 게 상책이다.

/ 인민일보

图说 我们的价值观

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

山西运城 李惠芳作

中宣部宣教局 中国文明网