

치매 걱정된다면 생활습관 바꿔보세요!



치매가 걱정된다면 치매 예방에 도움이 되는 아래 수칙을 '3권(効, 즐길 것), 3금(禁, 참을 것), 6행(行, 쟁길 것)'으로 정해서 생활습관을 바꿔보기를 권장한다.

3 권

■ 신체활동

연구에 따르면 20분 고강도 운동을 주 3회 이상 또는 30분 중강도 유산소운동을 주 5회 이상 하면 치매 위험을 낮춘다. 규칙적인 운동은 뇌혈류 개선, 뇌세포 활동 촉진, 뇌세포 위축 방지로 치매 발생 위험을 감소시킨다. 운동은 고혈압·당뇨병·이상지질혈증·비만 같은 뇌혈관질환 위험 요인도 줄인다.

■ 사회적 활동

중년에 활발한 사회활동을 하도록 하면 치매 위험이 커진다. 친

구 만나기, 동호회 활동, 자원봉사, 복지관·경로당 프로그램 참여와 같은 적절한 사회활동이 인지기능 유지와 치매 예방에 도움이 된다.

■ 교육 및 인지 활동 유지

어린 시절과 청소년 후반의 높은 교육 수준이 노년 치매 예방에 도움이 된다. 독서, 낱말 맞추기, 편지 쓰기, 악기 연주, 정원 가꾸기, 영화·공연 관람 같은 지적 활동과 취미·문화 활동은 뇌세포를 지속 자극해 치매 예방에 도움이 된다.

3 금

■ 금연

흡연하면 담배 성분인 니코틴이 뇌혈관을 수축시켜 뇌세포와 뇌혈관을 손상시킬 수 있으니 반드시 금연해야 한다. 금연 후 6년 이상 지나면 인지 장애 확률이 약 40% 감소하는 것으로

알려졌다.

■ 음주 최소화

과도하거나 습관적인 음주는 뇌세포를 파괴해 인지 장애 위험을 높인다. 음주는 가능한 피하고 술을 마실 경우 한번에 2잔 이하로 마신다.

■ 공기 오염 줄이기

개인이 대기오염을 통제하기는 어렵지만 오염된 지역을 피하고 실내 공기정화기를 사용할 것을 권장한다.

6 행

■ 당뇨병·이상지질혈증·고혈압 예방 및 관리

이 세 질환은 각각 뇌혈관질환의 주요 위험 요인이다. 혈관 내부를 좁히고 작은 뇌혈관을 반복적으로 손상시켜 뇌로 가는 혈류량을 감소시킴으로써 치매 위험을 높인다. 정기적인

건강검진으로 조기에 발견하고 약화를 막기 위한 적절한 치료를 받아야 한다.

■ 적정 체중 유지

비만은 정상 체중보다 치매 발생 위험을 높인다. 생선·채소·과일·저지방 우유 등을 골고루 먹는 균형 잡힌 식사로 정상 체중을 유지하면 뇌 조직 손실을 예방해 뇌 건강에 도움이 된다. 체중 조절은 고혈압·당뇨·이상지질혈증 예방과 관리에도 좋다.

■ 뇌 손상 예방

의식을 잃을 정도의 뇌 손상이 있으면 치매 위험이 커질 수 있다. 안전하지 않은 레저나 직업 활동처럼 부상 위험이 높은 행동은 가능한 피해야 한다. 불가피한 경우 머리 보호 장구를 꼭 착용한다. 머리를 부딪치면 바로 검사를 받아야 한다.

■ 우울증 예방 및 치료

우울증도 치매 발병률을 높이는 것으로 알려졌다. 우울증이 있으면 코티솔이 지속 분비되어 기억을 담당하는 해마 부위가 손상될 수 있다. 우울 증상이 보이면 방치하지 말고 빨리 전문가의 도움을 받아 적극적으로 치료해야 한다.

■ 청력 손실 방지

나이가 들면 청력이 떨어져 대화가 어려워지고 사회심리적 장애가 생겨 치매 위험이 커진다. 유해한 소음을 피하고 정기적인 청력 검사를 받아야 한다. 청력이 감소되면 전문가 치료를 받고 보청기를 사용해 삶의 질을 개선해야 한다.

■ 시력 손실 방지

시력 저하도 치매와 관련이 있다. 정기적으로 안과 검진을 받고 시력이 손실되면 교정 렌즈를 사용해야 한다. 장시간 화면 노출을 최소화하는 노력도 도움이 된다.

/ 종합

손발 차가운 사람 발 담그기

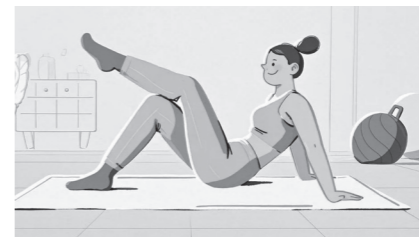
손발이 차가운 사람은 자기 전에 아래와 같이 발을 담그는 것이 좋다.

- ① 산초 10~15그램, 숙잎 30그램, 생강 50~100그램을 넣고 물을 끓인다.
- ② 물 온도는 43도 정도로 맞추고 10~20분 정도 담근다.
- ③ 발 담그는 동안 다리의 태계혈(太溪穴), 족삼리, 그리고 허리의 신유혈(腎俞穴), 명문혈(命門穴)을 마사지한다.

/ 인민넷—조문판



자주 다리가 아픈 사람들을 위한 세가지 방법



자주 다리가 아프다면 아래 세가지 방법을 추천한다.

- ① 적당히 다리근육을 단련시켜야 하는데 앉은 자세로 다리를 들어올리

는 운동을 추천한다. 매번 다리를 들어 5초 이상 유지하고 하루에 두번 할 것을 권한다.

② 무릎을 따뜻하게 유지해야 한다. 매일 밤 목욕할 때 뜨거운 물로 무릎 부위를 3~5분 동안 찜질한다.

③ 무릎 부상을 줄여야 한다. 계단을 적게 오르고 쪼그려 앉지 말며 오래 걷지 말아야 한다. 무릎 통증이 심하면 제때에 병원에 가야 한다.

/ 광명넷

방울도마도 항로화에 효과



'하늘이 내린 다이어트 열매'라는 별명답게 방울도마도는 다이어터들 사이에서 사랑받는 과일이다. 양중맛과 빨간 이 열매, 보기엔 평범해도 영양 만점이다. 도대체 뭐가 그렇게 특별한가?

■ 영양도 좋고 항산화 효과도 좋고

방울도마도는 비타민 C도 풍부하다. 100그램당 비타민 C 함량이 무려 33밀리그램으로 오렌지에 맞먹는다. 비타민 C는 강력한 항산화 물질이라 몸속 활성산소를 없애고 세포 손상을 막아 노화를 늦추는 데 도움을 준다. 여기에 라이코펜(番茄红素) 함량도 엄청나다. 무려 811마이크로그램(微克)/그램이나 들어있다. 라이코펜도 카로티노이드(胡萝卜素) 계열이지만 비타민 A로 전환되는 다른 것과 달리 항산화 효과가 아주 뛰어나다. 심혈관 질환 위험을 낮추고 전립선 건강에 좋은 뿐 아니라 각종 암 예방에도 도움이 되는 것으로 알려져있다.

/ 중앙텔레비전방송넷

■ 칼로리는 낮고 식이섬유는 풍부하고

다이어트의 핵심은 뭐니뭐니해도 칼로리 조절. 이 부분에서 방울도마도는 그야말로 최강자다. <중국 식품 성분표(표준판)>를 보면 방울도마도 100그램당 칼로리는 고작 25칼로리에 불과하다. 그러나 식이섬유는 100그램에 2.1그램이나 들어있어 포만감을 오래 유지시켜준다. 다른 고칼로리 음식이 당기는 걸 자연스럽게 막아주는 셈이다. 방울도마도 몇알만 먹어도 허기가 금방 가는데 계산해보면 방울도마도 한근(500그램) 카로

기상후 3가지 동작 견지하면 동안 유지

왜 일부 사람들은 아침에 일어나면 부종이 생기고 안색이 좋지 않지만 어떤 사람들은 잠을 잘수록 더욱 아름답해질까?

기상후 10분간 이 3가지 동작을 해볼 수 있다.

- ① 귀 문지르기: 기혈의 순환을 촉진하고 혈색이 좋아질 수 있다.
- ② 밧질: 양기를 돋우고 정신을 맑게 한다.
- ③ 얼굴 씻기 동작: 얼굴의 기혈 통로를 열어준다.

/ 중앙텔레비전방송넷

환절기 이불, 바로 보관하지 말아야

환절기 이불은 습기가 차거나 세균이 번식하거나 곰팡이가 생기는 것을 방지하기 위해 바로 포장해서

보관하지 말고 햇빛에 말린 후 수납해야 한다. 양털이불, 오리털이불, 실크이불



과 같은 이불은 단백질섬유로 햇빛에 약하기에 맑은 날에는 서늘하고 통풍이 잘되며 건조한 곳에서 말리는 것이 가장 좋다.

면마루 이불은 단백질섬유 이불에 비해 햇빛에 강한 편이므로 건조 시간은 2~3시간이 적당하다.

화학섬유 이불 특히 폴리에스테르(涤纶), 아크릴(腈纶) 이 두가지 이불은 햇빛에 잘 견디므로 4~5시간 정도 햇빛에 말리는 것은 문제가 없지만 그 자체가 흡습성이 크지 않기 때문에 보통 2~3시간 정도 말리면 충분하다.

/ 연조로인보

图说 我们的价值观

行善是福

天津大郑剪纸

中华有福

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国文明网