



# 꽃가루 시즌 곧! 6 가지 대비책

알레르기(過敏) 환자에게 봄의 첫 신호는 눈, 코 혹은 피부에 먼저 나타난다. 보이지 않는 꽃가루가 날리면 달력보다 먼저 몸이 경보를 울리는 셈이다. 전문가들은 3월 중순부터 4월 중순까지가 북경 봄철 꽃가루 알레르기 절정기가 될 것이라고 예측한다.

### ◆ 남방과 북방의 알레르겐 서로 달라

3월부터 5월까지 북방지역은 주로 백양나무, 버드나무, 측백나무, 느릅나무 같은 나무들의 꽃가루가 문제를 일으킨다. 반면 남방지역은 소나무, 삼나무, 버드나무, 현령나무 등

류가 주요 알레르겐 원천이다. 한편, 북방지역의 경우 바람에 날리는 식물의 꽃가루 농도는 1립방메터당 5,000알에 달하나 남방지역의 오통나무 꽃가루 농도는 최고 1만알을 넘기도 한다.

### ◆ 6 가지 대비책으로 꽃가루 알레르기 예방

1. 꽃가루 예보에 주목하라. 꽃가루 농도가 높은 날은 외출을 줄이고 아침 시간대를 피하는 게 좋다. 밤에는 창문을 닫아두고 빨래도 야외에 널지 말아야 한다.

2. 실내를 청결하게 유지하라. 카펫과 커튼은 정기적으로 청소하고 침대보와 이불보는 2주에 한번씩 빨아 뜨거운 해열에 건조시키는 것이 가장 좋다.

3. 식단을 합리적으로 조절하라. 비타민 C 보충을 위해 과일과 채소를 충분히 먹고 알레르기를 일으키는 음식은 피해야 한다. 특히 처음 먹어보는 음식은 조심하는 게 좋다.

4. 일상적인 피부 보호와 자외선 차단을 철저히 하라. 자극이 적은 스킨케어(洗面奶) 제품을 사용하고 함부로 비누지 않는 게 좋다. 자외선 알레르기가 있다면 오전 10시부터

오후 4시 사이 외출을 피하고 모자나 마스크 등 물리적 차단을 확실히 해야 한다.

5. 적당한 운동하라. 조깅이나 요가 같은 운동을 꾸준히 하는 게 좋다. 다만 꽃가루 농도가 높은 날에는 실외 운동을 피해야 한다.

6. 의사 처방에 따라 약을 복용하라. 알레르기 시즌이 오기 1~2주전부터 미리 약을 복용하면 예방 효과를 볼 수 있다. 비강용 호르몬 스프레이(鼻噴激素)나 항히스타민제(色甘酸納滴眼劑) 같은 약은 반드시 의사의 지도 아래 사용해야 한다.

/ 생활시보

## '80 후'와 '90 후', 만성질환 예방해야

“요즘 젊은 중년 남성들이 건강을 너무 소홀히 한다. 아예 수년째 건강 검진을 받지 않은 사람도 많다.”

전국정협 위원이자 중일우호병원 원 부원장인 요수곤은 최근 기자와 만나 이같이 지적했다.

그는 사회가 발전하면서 사람들의 식습관과 생활 리듬이 크게 바뀐 탓에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 고노산혈증은 물론 이로 인한 심뇌혈관질환, 대장암, 전립선암 등 식생활 관련 질병의 발병률이 뚜렷이 증가하고 있다고 설명했다. 더우기 이런 질병의 발병 연령도 점점 낮아지는 추세이다.

여성의 경우 자궁경부암, 유방암 검진에 대한 인식이 비교적 잘 자리잡은 편이지만 전립선암 같은 남성 질환은 아직도 관심이 부족한 실정이다. 따라서 질병에 대한 과학적 정보 전달과 조기 검진이 더욱 중요하다는 게 그의 설명이다.

요수곤은 또 '80 후', '90 후' 세대는 암이나 심뇌혈관질환을 예방하는 가장 중요한 연령대에 진입했다고 강조했다. 그는 건강검진의 중요성을 다시 한번 강조하며 남성들 스스로 예방 의식을 더욱 높여야 한다고 당부했다.

/ 중국신문넷

## '478 호흡법', 불면증 극복에 효과적

잠들기 전 숨참기 호흡법을 시도하면 빨리 잠들 수 있다. 이 호흡법은 '478 호흡법'이라고도 불린다. 이 방법은 미주신경을 흥분시켜 수면을 조절하는 역할을 한다.

- ① 4 초 동안 숨을 들이마신다.
- ② 7 초 동안 숨을 참는다.
- ③ 8 초 동안 숨을 천천히 내쉰다.

/ 광명넷



## 마늘, 초록색으로 변해도 괜찮을까



우리에게 마늘은 필수 식재료이다. 국, 찌개, 볶음 등에 다양하게 활용되므로 많은 가정에서 마늘을 대용량으로 구매하기도 한다. 하지만 얼마 지나지 않아 마늘에 썩이 트거나 끝부분이 초록색으로 변해 상한 게 아닌지 걱정하는 일도 잦다. 마늘을 올바르게 보관하면 더 오래동안 람비 없이 사용할 수 있다.

### ■ 마늘, 초록색으로 변하는 이유는

마늘의 끝이 초록색으로 변하는 이유부터 살펴본다. 마늘이 초록색으로 변하는 것은 산소와 효소가 결합해 자연스레 나타나는 현상이다. 특히 4도 안팎에서 마늘을 보관하면 효소가 활성화되면서 마늘의 단면이 초록색으로 변하기 쉽다.

마늘의 알리신(大蒜素)과 조리도의 철 성분이 더해지면 초록색을 띠는 황화철이 만들어지는 것도 이유에 해당한다. 일부 마늘은 애초에 끝부분이 초록색인 '홍산'(紅蒜) 품종일 수 있다. 홍산은 염록소 함량이 높아 자연스럽게 초록빛을 띤다.

여러 이유로 마늘의 색이 변할 수 있으나 이는 단순히 색만 변한 것이므로 먹어도 건강에는 문제가 없다. 단, 마늘 냄새가 이상하거나 무른 상태라면 변질된 것일 수 있어 버려야 한다.

### ■ 마늘 오래 보관하려면 설탕 활용해도 좋아

마늘의 변색을 막는 방법은 무엇일까? 통마늘은 습기가 적고 통풍이 잘 되는 곳에 두는 게 좋다. 장기 보관을 위해서는 산소의 로출을 줄여 효소 활동을 억제해야 한다. 마늘을 깎 후 다져서 공기를 최대한 없애고 램동고에 보관하면 효과적이다.

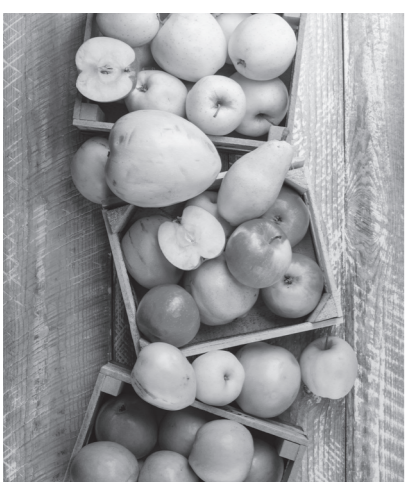
하지만 마늘을 램동 보관하면 생마늘 특유의 식감과 향이 사라져 선호하지 않는 사람도 많다. 이때는 설탕을 활용하는 방법이 있다. 밀폐 용기 바닥에 설탕을 뿌리고 키친타월(廚房紙巾)을 올린다.

설탕이 마늘이 머금고 있는 수분을 흡수해 밀폐 용기 내부의 습도를 유지한다. 이때 사용한 설탕은 마늘 향이 날 수 있으나 고기, 찌개 등에 사용해도 된다. 수분만 흡수한 상태로 설탕의 성분이 변한 게 아니기 때문이다.

이렇게 보관하면 한달 가까이 마늘의 품질을 신선하게 유지할 수 있다. 하지만 2주내에 뚜껑을 열어 상태를 확인하는 게 좋다. 키친타월이 눅눅해졌다면 새것으로 교체하고 설탕의 색이 변했다면 새로 갈아주어야 한다.

/ 종합

## 흔한 과일 네가지, 자주 먹으면 건강에 좋아



평소에 쉽게 구할 수 있는 과일 네 가지를 소개한다. 자주 먹으면 몸에 리롭다.

### 망고

망고에는 셀레니움(硒元素), 폴리페놀(多酚), 카로틴(胡萝卜素)과 같은 성분이 풍부하다. 이런 물질들은 항산화 작용을 하고 면역력을 높이며는 건강을 보호하는 데 효과적이다. 자주 먹으면 확실히 건강에 유익하다. 다만 망고는 당도가 높기 때문에 당뇨

병 환자는 많이 먹지 않는 게 좋다.

### 키위

키위(猕猴桃)를 자주 먹으면 면역력 향상에 도움이 된다. 또한 장운동을 촉진해서 변비를 개선하는 효과도 있다.

### 배

식이섬유가 풍부해 소화를 돕는다. 폴리페놀 같은 항산화 물질도 많이

들어있어 심혈관 건강에 리롭다. 혈당지수가 낮은 과일이므로 껍질째 먹는 것을 권장한다.

### 사과

폴리페놀 화합물과 식이섬유 같은 영양소가 풍부하다. 식후 혈당과 혈중 지질을 조절하는 데 도움을 준다. 신장 기능이 좋지 않거나 혈중 지질이 높은 사람이라면 하루에 한개씩 껍질째 먹는 것이 좋다.

/ 중앙텔레비전방송넷

友誠教愛法公平自和文民富  
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