봄 기혈 보충하는 5가지 공짜 자연료법

봄은 기온이 오르고 만물이 싹트는 계절이라 기혈을 조절하기에 딱 좋은 때다.

이맘때 자연과 가까이 지내는 게 가장 쉽고 효과 좋은 '기혈 충전' 방법이다. 돈 한푼 안 들이고 기혈을 보충하는 자연료법 다섯가지를 소개한다.

▨ 밖에 나가 해볕 쬐기－양기 보충

봄볕은 따뜻하면서도 뜨겁지 않아 인체 양기 보충에 제격이다. 아침해 뜰 무렵마다 등지고 서서 해볕을 쬐면 따사로운 기운이 독맥을 타고 몸속에 스며든다.

▨ 좋은 경치 보기—간기 조절

아름다운 풍경을 보면 마음이 편해지고 근심도 잊게 돼 간기를 풀고 우울증을 누그러뜨리는 효과가 있다. 경치를 감상할 때 가슴을 펴고 팔다리를 쭉 뻗어주면 기혈이 온몸으로 잘 흐른다.

▨ 등산하기－심페 보양

등산은 심페기능을 키우는 최고 운동 가운데 하나이다. 높이 오를수록 숨이 차오르고 심장이 빨리 뛰는데 바로 이 리듬이 심페를 튼튼하게 한다.

▨ 봄나들이 가기－비위 보양

몸의 '후천적 근본'인 비장과 위장은 기혈을 만들어내는 원천으로 영양과 에너지를 공급한다. 그러니 비위를 잘 보살피는 게 건강 비결이다. '땅을 밟고 나가는' 이 단순한 행위 자체가 비장과 위장을 살찌우는 좋은 방법이다.

▨ 나무 껴안기－심신 치유

나무는 고요하고 강인한 기운으로 우리에게 남다른 치유 공간을 선물한다. 큰 나무를 껴안는 동안 사람은 자연의 온기와 힘을 느끼고 스트레스를 풀면서 기분도 나아진다.

/ 환구시보

주름 방지하는 생활습관 5가지

젊어 보이게 만드는 비결은 팽팽한 피부이다. 나이가 들면 탄력이 떨어지지만 탄력을 오래 유지하는 방법이 있다. 동안 피부를 위한 생활습관과 관리법을 소개한다.

1. 너무 자주 씻지 말고 철저히 보습해야

잦은 세안과 강한 세정제는 피부 보호층을 약화시킨다. 보습을 제대로 하지 않으면 피부 장벽이 무너져 각질과 가려움증이 생기고 결국 주름으로 이어질 수 있다.

샤와는 미지근한 물로 10분 이내 짧게 하고 약산성 세안제를 사용한 뒤 반드시 보습제를 발라야 한다.

2. '3분 원칙'을 기억해야

세안이나 샤와후 3분 이내에 보습제를 발라야 피부에 남은 수분을 잡아둘 수 있다. 하루 두세번 덧바르면 효과가 더 좋다.

피부 장벽(屏障) 손상이 심하면 세라마이드(神经酰胺), 지방산, 콜레스테롤이 든 '장벽 강화형 보습제'가 도움이 된다.

피부건조증 예방을 위해 피부 장벽을 보호하고 수분을 지키는 게 핵심이다.

3. 영양크림은 적당량만 발라야

좋은 제품도 너무 많이 바르면 모공을 막아 염증을 유발할 수 있다. 피부 류형에 맞는 제품을 골라 적당량을 고루 펴 발라야 한다.

크림을 바를 때 턱 아래에서 귀 뒤로 끌어올리면 륜곽이 개선된다. 탄력 세럼(精华)은 얼굴 중앙에서 바깥으로 바르면 처짐이 강조되니 주의하고 팔자주름 부위는 손끝으로 눌러 흡수시키는 게 좋다.

4. 달콤한 음식을 피해야

설탕은 '당화반응'을 일으켜 콜라겐과 엘라스틴을 손상시킨다. 혈액 속 당분이 피부 단백질과 결합하면 최종 당화산물이 생기고 콜라겐이 딱딱하게 굳어 탄력이 떨어지고 주름이 늘어난다.

5. 충분히 자야

수면 부족은 코르티솔(皮质醇) 등 스트레스 호르몬을 증가시켜 피부 재생 능력을 떨어뜨린다. 잠이 부족하면 식욕 호르몬이 분비돼 군것질을 하게 되고 이는 피부 로화로 이어진다. 하루 7~8시간 적정 수면을 유지하는 것이 좋다.

/ 종합

알레르기와 감기, 간단하게 판별하는 법

꽃가루 날리는 봄, 알레르기인지 감기인지 헷갈릴 때가 많다. 네가지만 자세히 들여다보면 구분할 수 있다.

먼저 재채기를 본다. 알레르기는 재채기가 한두번으로 끝나지 않고 죽 이어서 나고 눈이며 코며 귀며 온통 간지럽다. 그러나 감기는 재채기 회수가 적고 가려운 증상도 없다.

두번째로 코물이다. 알레르기면 물처럼 맑은 코물이 주루룩 흐르지만 감기는 좀 지나면 코물이 끈적해지고 색도 누렇게 변하는 경우가 많다.

세번째로 온몸 컨디션을 체크해본다. 알레르기는 보통 열이 나지 않는다. 하지만 감기라면 미열이 나거나 목이 아프고 몸이 으슬으슬 처지는 느낌이 온다.

마지막으로 지속 시간을 살펴본다. 알레르기는 꽃가루가 날리는 내내 몇주씩 계속될 수 있다. 반면 감기는 보통 일주일 쯤 지나면 저절로 나아진다.

/ 광명넷

춘분 양생, 제철 음식 챙겨먹자

춘분은 풀이 자라고 꾀꼬리가 날아다니며 양기가 솟아오르는 때로 건강을 챙기고 제철 음식을 맛보며 보양하기 좋은 계절이다. 춘분에는 간을 맑게 하고 비위를 튼튼히 하는 음식이 제격이다. 봄나물 두가지를 소개한다.

냉이(荠菜): 간과 위를 맑게 하고 몸을 가볍게 한다.

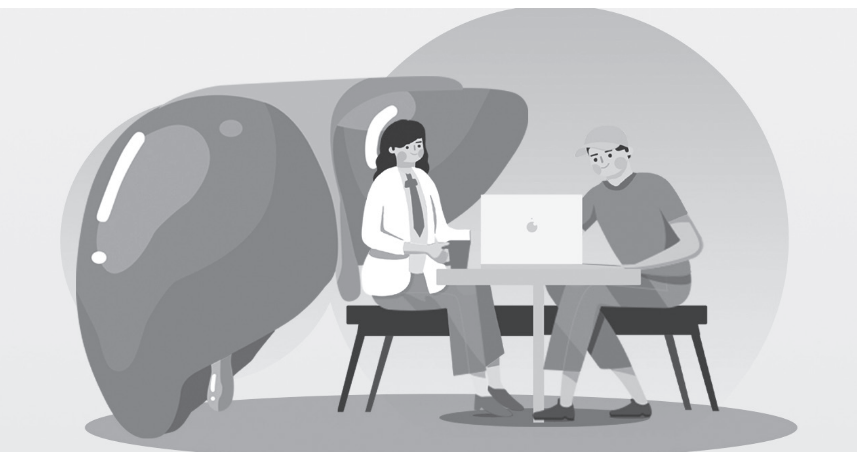
냉이는 카로틴, 비타민 C, 식이섬유는 물론 칼시움, 철분 같은 미네랄도 풍부하다. 카로틴은 시력 보호에 도움을 주고 식이섬유는 장 운동을 도와 봄철 체증이나 복부 팽만감을 덜어준다.

참죽나물: 비장을 맑게 하고 입맛을 돋우는 향긋한 봄나물이다.

참죽나물에는 비타민 E, 비타민 C와 칼리움, 칼시움, 마그네시움 같은 미네랄이 풍부하고 특유의 향기를 내는 휘발성 방향 물질이 들어있어 식욕을 돋운다. 봄철에 흔한 입맛 없거나 비위 더부룩함 같은 증상도 개선해준다.

/ 건강중국넷

지방간, 작은 문제 아니다



2026년 3월 18일은 제26번째 전국 간 사랑의 날로 올해 주제는 '간경화 막고 간암 멀리하자'이다. 중산대학부속제3병원 감염과 주임 림병량은 지방간을 그냥 넘길 '작은 문제'로 봐선 안된다고 말한다. 지방간은 곧바로 대사장애를 일으켜 당뇨병이나 관상동맥질환과 함께 나타나는 경우가 많다. 몸속 대사가 어긋나고 내부 환경이 변하면 종양이 생길 위험도 덩달아 높아진다.

림병량은 예전엔 지방간을 대수롭지 않게 여겨 따로 개입할 필요가 없다고 생각하는 경우가 많았지만 장기 추적 관찰 결과 일부 환자들은 지방간에서 간섬유증, 나아가 간암으로까지 진행된 사례가 있었다고 설명했다.

지방간은 몸에서 보내는 중요한 경고 신호이다. 이미 대사장애가 일어나고 있으니 심혈관질환 등 다른 병까지 부르지 않도록 가능한 한 빨리 과학적으로 관리해야 한다.

림병량은 예방과 관리를 위해 "운동하고 입을 단속해 체중을 줄여라."고 조언한다. 매주 최소 닷새, 한번에 최소 30분 이상 꾸준히 운동하고 식습관을 합리적으로 바꾸며 체중을 조절하는 것만으로도 지방간을 효과적으로 예방하고 개선할 수 있다.

/ 중국신문넷