

봄철, 아이 키 성장 돕는 혈자리 지압법



지른다. 이어서 랑쪽 신경혈(腎腧穴)을 찾아 10회 정도 지압해준다. 신경혈은 랑손으로 허리를 짚었을 때 엄지손가락이 닿는 부위 즉 허리에서 움푹 들어간 곳이다. 단, 아이가 열이 있을 때는 등뼈 마사지를 하지 않는 것이 좋다.

2. 족삼리 지압

족삼리혈은 무릎뼈 바깥쪽 아래 모서리에서 아이의 손가락 마디 너비로 네칸 정도 내려간 부위에 있다. 시계 방향과 반시계 방향으로 각각 50회씩 돌려가며 지압해준다.

3. 태계혈 지압

태계혈은 발 안쪽 복사뼈 뒤쪽에 위치해있다. 시계 방향으로 50회 지압한다.

4. 간경혈 마사지

간경혈은 검지손가락의 측면에 있다. 손가락 뿌리부터 손끝까지 밀어올리는 동작으로 매번 200~300회 반복해준다.

1. 등뼈 마사지(추나, 捏脊)

아래에서 위로 등뼈를 따라 6분 분

/ 인민넷



봄철 3 가지 '천연약'

봄철엔 '꽃샘추위'가 오기 쉽고 바이러스와 세균이 빨리 번식하며 인체 저항력이 떨어져 병에 걸리기 쉽다.

하지만 걱정할 필요없다. 자연은 이미 '천연 페니실린'인 마늘, '천연 감기약'인 깨잎, '천연 항생제'인 어성초(魚腥草)를 준비해놨다.

(藥), 유기 황화합물 등 영양소가 풍부하다. 알리신은 식욕 증진, 항균, 항염, 면역 강화 효과가 있다. 특히 포도상구균, 폐렴구균 등 다양한 구균과 간균, 다른 세균을 억제하고 죽이는 효과가 있어 마늘을 '천연 페니실린'이라 부른다.

이 시기 인체는 감기에 걸리거나 위장 장애를 겪기 쉬우니 양기를 보충하고 면역력을 키워 추위를 막아야 한다. 봄철 감기와 위장병을 예방하기 위해서는 집에서 깨잎 요리를 자주 해먹어 추위를 풀고 기와 위를 따뜻하게 하는 게 좋다. 감기 초기에 위가 약간 차갑다면 깨잎으로 위를 덥혀줄 수도 있다.

하는 식품으로 건강관리와 질병 예방·치료에 효과가 있다. 어성초에는 단백질, 탄수화물, 당, 비타민 C, 데카노일아세트알데히드(魚腥草素), 섬유질, 플라보노이드(黃酮), 케르세틴(槲皮素) 등 영양소가 들어있다. 어성초의 '생선 비린내'는 휘발성 오일에서 나는데 주요 효능은 해독과 항염이다. 어성초는 폐질환, 특히 폐결핵, 가래, 천식, 기침 같은 폐염증 질환에 효과가 있어 '천연 항생제'로 불린다.

'천연 페니실린' - 마늘
마늘은 8 가지 필수 아미노산 뿐만 아니라 알리신(大蘇素), 셀레니움

'천연 감기약' - 깨잎
봄여름엔 양기를 기르고 가을겨울엔 음기를 기른다. 이른봄에는 날씨가 번덕스러워 꽃샘추위가 오기 쉽

'천연 항생제' - 어성초
어성초는 약으로도 쓰고 먹기도

/ 광명넷

한번 운동으로 기억력 좋아진다



미국 연구팀이 신체운동이 인지 기능을 촉진한다는 연구 결과를 내놨다. 아이오와대 연구팀은 운동전후 뇌전증 환자의 뇌신경 활동을 측정하고 운동후 해마와 학습·기억에 관여하는 영역에서 '해마 리플'이라는 신경 리듬이 급증하는 현상을 확인했다. 해마 리플은 기억을 장기적으로 안정화하는 역할을 한다.

연구팀은 "이 연구는 운동후 인간의 뇌에서 신경세포 활동을 직접 관찰한 첫 사례"라며 "한번의 운동만으로도 기억과 인지능에 관여하는 신경 리듬과 뇌 네트워크가 빠르게 변할 수 있다."고 말했다.

연구팀은 그동안 쥐실험에서 해마 리플 현상이 관찰됐지만 뇌에 전극을 직접 삽입해야 하는 문제로 인간과의 련

관성은 확인되지 않았다고 설명했다. 연구팀은 17세-50세 뇌전증 환자 14명을 대상으로 20분간 고정식 자전거 운동전후 뇌활동을 측정했다. 그 결과 해마 리플 발생 빈도가 운동후 급격히 증가했다.

연구팀은 "운동후 관찰된 뇌 활동 패턴은 건강한 성인을 대상으로 한 비침습적 뇌 영상 연구 결과와 매우 유사하다."며 "이는 운동이 기억 형성 관련 뇌 활동을 증가시키는 효과가 일반적인 뇌 반응임을 보여준다."고 덧붙였다.

연구팀은 앞으로 운동후 기억력 검사를 하는 동안 뇌 활동을 기록해 운동과 기억 사이의 뇌 메커니즘을 더 규명할 계획이다.

/ 종합

잠자기 전 vs 아침밥 먹기 전 이를 닦지 않는 것중 더 해로운 것은

잠자기 전 vs 아침밥 먹기 전 이를 닦지 않는 것중 어느 쪽이 더 해로운가? 결론부터 말하자면 잠자기 전 이를 닦지 않는 것이 훨씬 더 해롭다.

■ 잠자기 전 이를 닦지 않으면

우리 입속에는 수많은 세균이 살고 있다. 이 세균들은 음식물 찌꺼기를 먹고 산성 물질을 만들어내는데 이 산성 물질이 치아의 가장 바깥쪽 보호막인 법랑질(牙釉質)을 부식시킨다. 시간이 지나면 충치가 생기는 것이다.

특히 잠을 잘 때는 침 분비량이 줄어들어 세균이 더 활발히 활동한다. 이를 닦지 않고 자면 입 속 세균이 치아에 오래동안 달라붙어 집중적으로 손상을 주게 된다.

충치 위험이 커지는 것은 물론 이몸 염증이나 출혈, 입냄새까지 생길 수 있다.

■ 이를 닦지 않고 아침밥 먹으면

밤새 입 속 세균은 왕성하게 번식해 아침이면 그 수가 가장 많아진



다. 이때 치아 표면에는 노란색 막(치태, 牙菌斑)이 형성되어있는데 이 속에는 수많은 세균이 들어있다.

이 치태가 음식물과 함께 삼켜진다고 해서 건강에 큰 문제가 되지는 않는다. 세균이 입 속에서 계속 치아를 공격하는 것과 비교하면 훨씬 덜 해롭다.

그렇다면 아침 양치는 필요없는가? 그렇지 않다. 밤 사이 형성된 치태는 시간이 지나면서 점점 단단해

져 치석으로 변하고 이를 방지하면 충치나 이물질환으로 이어질 수 있다. 아침에 음식을 씹거나 침이 나오면서 치태가 조금 줄어들기는 하지만 치솔질만큼 효과적으로 제거할 수는 없다.

아침에는 식사전이든 식사후든 꼭 양치질하는 것이 좋다. 다만 잠들기 전 양치를 건너뛰는 것이 훨씬 위험하다는 점을 기억하자.

/ 중앙인민방송넷

깊은 수면 오래 잘수록 좋을가

깊은 수면은 전체 수면시간의 13~23%를 차지하는 것이 정상이다. 레를 들면 하루 6~7시간 잔다면 깊은 수면은 50분 안팎이면 충분하다. 깊은 수면 비율은 나이가 들수록 자연스럽게 줄어드는데 이 역시 정상적인 생리현상이다.

건강한 사람이라면 낮 동안의 컨디션으로 수면의 질을 쉽게 판단할 수 있다. 낮에 정신이 맑고 일상생활을 무리 없이 해낼 수 있다면 충분히 좋은 잠을 잤다고 봐도 된다.

깊은 수면을 보장하려면 규칙적인 생활습관이 중요하다. 낮에는 해볕을 충분히 쬐고 가벼운 운동을 하며 오후 이후에는 차나 커피 같은 자극적인 음료를 피하는 것이 좋다. 무엇보다 마음과 몸을 편안하게 하는 것이 가장 중요하다.

여기에 아주 효과적인 이완법인 '점진적 이완 훈련'을 소개한다. 침대에 누워 눈을 감고 심호흡을 몇번 한 뒤 정수리부터 천천히 힘을 빼기 시작한다. 머리, 얼굴, 목, 어깨, 팔, 가슴, 배, 등, 다리까지 발끝으로 내려가며 온몸의 긴장을 하나씩 풀어주면 자연스럽게 깊은 잠에 빠져들 수 있다.

/ 광명넷

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中华有福
助人是福

天津大郑剪纸

中宣部宣教局 中国文明网