

진드기 활동기 진입... 봄나들이 때 주의!

날씨가 따뜻해지면서 진드기(蟬虫)도 활동기에 들어섰다. 풀밭, 나무가지 끝, 덩굴에 숨어있는 상냥머리 크기의 작은 벌레를 '건강 킬러'(健康杀手)라고 부른다. 여러 병원체를 갖고 있을 수 있어 진드기에 물리면 가볍게는 빨갱게 붓고 심하면 고열 심지어 생명까지 위협받을 수 있다.



진드기는 무엇이고 어떤 해가 있을까? 보통 풀숲, 덩굴, 나무가 우거진 곳에서 살며 피를 빨지 않을 때 크기는 잠깨에서 쌀알 정도지만 피를 충분히 빨면 콩알 만큼 커진다.

한 빨리 병원에 가는 게 좋다. 병원이 멀면 물린 부위를 알콜이나 독한 백주로 닦은 뒤 병원에 가야 한다.

물린 뒤 2~4주 동안 계속 잘 살펴 봐야 한다. 발열이나 발진 등 증상이 나타나면 즉시 병원을 찾고 진드기에 물린 리력을 알려야 한다.

국가질병예방통제국은 최근 몇 년 동안 중증 열성 혈소판 감소 증후군(发热伴血小板减少综合征), 삼림뇌염(森林脑炎), 신강출혈열(新疆出血热) 등이 있으며 주로 발열, 피로, 근육통 등 증상이 나타나고 심하면 생명을 위협할 수 있다. 진드기에 물렸을 때는 절대 힘주어 뽑으려 하지 말아야 한다. 피부 손상이 생기거나 진드기가 체내에 남을 수 있기 때문이다. 물린 뒤에는 가능한

/ 중앙텔레비죤방송넷

청명 절기 3 가지 양생 요점



청명은 봄철의 중요한 절기이자 양생의 중요한 시기이다. 이 시기엔 기온이 따뜻해지고 비가 늘어나 자연에 생기가 넘치므로 사람도 자연법칙에 따라 적절히 조정해야 한다. 청명 절기에는 어떻게 양생해야 할까? 청명 절기에는 양생 '황금기'를 잡아 '3기'(三气)를 잘 조절해야 한다.

며 신선한 공기를 많이 접하면 폐기능을 높일 수 있다.

'간기'를 잘 조절한다

청명 절기에는 간기가 지나치게 치밀어오르거나 멎치는 '간기 울결'(郁结) 현상이 나타나기 쉽다. 따라서 간을 보하는 양생의 핵심은 보양이 아닌 조절에 있다. 적당히 늦게 자고 일찍 일어나야 하지만 밤을 새워서는 안 된다. 특히 밤 11시부터 새벽 1시까지 깊은 잠을 자야 한다.

청명 절기에 먹으면 좋은 음식

청명 절기에는 민들레, 냉이, 고사리 등 신선한 산나물 종류가 다양하다. 이런 산나물은 맛있게 뿐만 아니라 영양도 풍부하다. 하지만 산나물을 뜯을 때는 조심해야 한다. 모르는 것은 함부로 따먹지 말고 길가에 있는 것은 뜯지 말아야 한다. 익숙하지 않은 종류를 잘못 먹으면 식중독을 초래하고 심하면 생명까지 위협해줄 수 있기 때문이다.

/ 광명넷

'심기'를 잘 조절한다

청명에는 조상에 제사를 올리고 조상이 사용하다 남긴 물건을 보며 떠난 이를 그린다. 오래동안 슬픔에 잠기면 감정이 우울해져 기의 흐름이 막히고 심혈관·뇌혈관 질환을 일으키거나 악화시킬 수 있다. 그러니 야외 산책이나 나들이 같은 활동으로 감정을 안정시키고 마음을 편안하게 유지해야 한다.

'폐기'를 잘 조절한다

청명 전후로 온도 변화가 심해져 날씨가 추웠다 더웠다 하면서 호흡기가 손상되기 쉽다. 매일 15분 동안 가슴 펴기와 스트레칭을 하고 심호흡을 하

봄철 천연 페니실린

봄철에는 꽃샘추위로 목이 마르고 아프며 기침과 가래로 불편한 경우가 많다. 주방에서 흔히 볼 수 있는 마늘은 '천연 페니실린'이라 불릴 만큼 살균 작용뿐만 아니라 목을 진정시키고 기침을 완화하는 데도 도움을 준다.



'조미료'에서 '건강 지킴이'로, 마늘의 놀라운 효능

봄에 나는 마늘은 1년중 가장 영양이 풍부하고 식감도 좋다. 봄에 마늘을 먹으면 이 계절에 흔한 호흡기 감염을 예방하는 데 효과적이다.

《음선정요》(飮膳正要)에 따르면 마늘은 '종기(痲腫)를 빼고 풍사(風邪)를 없애며 독기를 제거'하는 효능이 있다. 현대 연구에서도 마늘에 풍부한 알리신(大蒜素)은 포도상구균(葡萄球菌), 폐렴 연쇄상구균(鏈球菌) 등 다양한 병원성 세균을 억제하는 천연 '광범위 항균제' 역할을 한다고 밝혀졌다.

'천연 페니실린'

마늘에는 필수 아미노산 8종은 물론 알리신, 셀레니움(硒), 유기 황화합물(硫化物) 등 다양한 영양소가 풍부하다. 알리신은 식욕을 돋우고 항균, 항염, 면역력을 높이는 효과가 있어 마늘을 '천연 페니실린'이라고 부르기도 되었다.

사람보다 심혈관질환 위험이 13.2% 낮았다. 마늘을 장기간 적당량 먹으면 혈중 지도를 낮추고 콜레스테롤 수치를 조절하며 혈관을 확장해 심혈관을 보호하는 데 도움을 준다.

에 들어 있는 에탄올(乙醇提取物), 알리신, 알린(蒜氨酸), 마늘 기름 등은 간을 보호하는 기능이 있다. 마늘은 방사성 물질이 인체에 미치는 피해를 줄이는 효과도 있다.

루 2~3쪽 정도 섭취하면 된다. 위장이 민감하거나 급성·만성 위장염, 위궤양, 안질환이 있는 사람은 마늘 같은 자극적인 음식을 피하는 것이 좋다.

마늘은 항응고제 효과를 높여 출혈 위험을 키울 수 있으므로 아스피린이나 와파린(华法林)을 복용중인 환자, 수술을 앞둔 환자는 최소 1주일 전에 생마늘 섭취를 중단해야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

심혈관 보호

연구에 따르면 일주일에 2~3회 마늘을 섭취하는 사람은 그렇지 않은

마늘의 기타 건강 효능

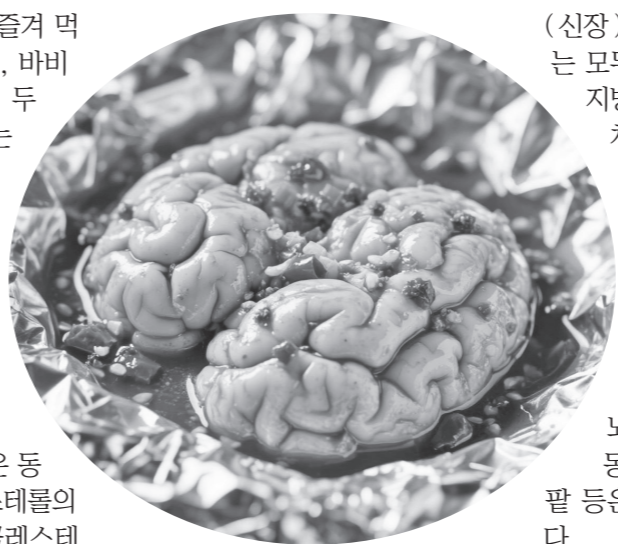
마늘은 면역력을 높이고 신경계 대사를 정상적으로 유지하며 신경통을 예방하는 데 도움을 준다. 또한 마늘

요리 안내

요리할 때 마늘을 너무 오래 가열하지 않고 온도를 높이지 말아야 영양 유지에 좋다. 건강한 사람은 하

돼지 뇌, 적게 먹어야

돼지 뇌는 많은 사람들이 즐겨 먹는 음식으로 특히 사브사브, 바비큐, 찜에서 인기 높다. 두 부처럼 부드럽고 입에서 녹는 맛이 많은 사람들의 미각을 사로잡는다.



하지만 돼지 뇌의 '3고' 함량은 사람들을 놀라게 할 정도로 높다.

(신장), 허파(肺), 큰창자(대장)는 모두 내장에 속한다. 돼지 뇌의 지방 함량은 큰창자에는 못 미치지만 다른 내장보다는 높은데 허파와 간의 두배 이상에 달한다.

3. 고티린

퓨린은 통풍 및 고노산혈증 환자에게 해롭다. 돼지 뇌에는 퓨린이 풍부하다.

동물 내장 특히 뇌, 간, 콩팥 등은 모두 퓨린이 많은 식품이다.

데이터에 따르면 동물 뇌의 퓨린 함량은 100그램당 약 175밀리그램으로 퓨린 함량이 높은 식품(100그램당 150~1,000밀리그램)에 속한다. 따라서 고노산혈증이나 통풍이 있는 사람은 신중하게 먹어야 한다.

/ 광명넷

1. 고콜레스테롤

돼지 뇌, 소 뇌, 양 뇌 같은 동물의 뇌 식품은 진짜 '콜레스테롤의 왕'이다. 그중 돼지 뇌의 콜레스테롤 함량은 100그램당 2,571밀리그램으로 셋중 1위이고 소 뇌는 2,447밀리그램, 양 뇌는 2,004밀리그램에 달한다.

돼지 뇌의 콜레스테롤 함량은 평소 많이 섭취하는 돼지고기(100그램당 81밀리그램)의 31.7배에 이른다. 또한 닭알 노란자위(1,510

2. 고지방

일상 분류에서 돼지 뇌, 간, 콩팥

돼지고기보다 소고기가 더 건강할까

"소고기는 고단백, 저지방이라 돼지고기보다 더 영양이 있고 건강에 좋다!"

최근 인터넷에서는 이런 말이 돌고 있다. 사람들은 돼지고기가 너무 기름지고 카로리가 높아 살찌기 쉽다고 생각한다. 하지만 이런 견해는 과학적이지 못하다.

소고기와 돼지고기중 '어느 쪽이 더 건강한지'는 가릴 수 없다. 둘 다 붉은 고기에 속하고 각자 영양상 장점이 있다. 대부분 소고기는 지방, 철분, 아연 면에서 강점이 있다. 돼지고기는 일부 비타민 B군 함량이 전반적으로 더 높고 살고기 부위의 단백질 함량도 매우 풍부하다.

사실 어떤 고기가 더 건강한지는 선택한 부위, 조리 및 가공 방법, 함께 먹는 음식 등에 따라 달라지므로 한마디로 단정할 수 없다.

/ 인민넷-조문판



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