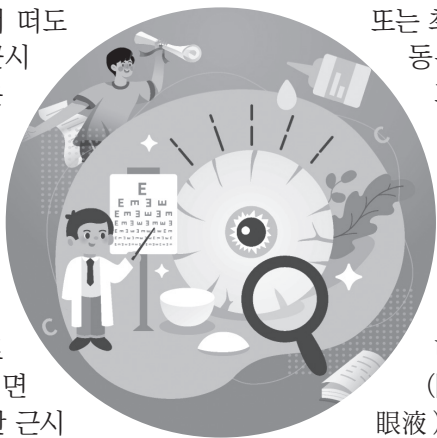


인터넷에 떠도는 안구 돌리기 근시를 치료할 수 있을까?

현재 인터넷에서 떠도는 안구를 돌리거나 근시를 치료하는 방법은 과학적으로 검증되지 않았다. 하지만 이런 방법은 눈을 어느 정도 쉬게 하고 눈의 피로를 풀어준다. 때문에 현재로서는 안구를 돌리면 피로가 좀 풀리지만 근시는 치료할 수 없다고 확정할 수 있다.

근시가 아닌 어린이의 경우 야외운동 시간을 늘이는 것이 국제적으로 인정하는 방법이다. 하루 2시간 이상



또는 최소 40분의 야외운동은 근시 발생을 효과적으로 예방할 수 있다. 이미 근시인 아이들에게도 야외운동은 매우 중요하다.

동시에 각막 소형경(塑形鏡)이나 저농도 아트로핀(阿托品) 점안액(滴眼液)을 사용하는 것과 같은 과학적 방법을 취할 수 있지만 매 방식에도 한계가 있으므로 자신의 상황에 따라 전문의의 조언을 받아야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

일본서 유행하는 건강음식 생강초절임

특히 당뇨·고혈압 등 대사질환에 효과!

최근 일본인들 사이에서 생강초절임이 천연의 회복제로 자자한 명성을 얻고 있다. 생강초절임 2~3 큰술에 따뜻한 물을 부어 마시는 생강초절임 음료로 활용되기도 한다.

초밥을 먹을 때 곁들여 먹는 생강초절임은 건강에 좋은 생강과 식초가 만난 만능식품이다. 아래에 생강초절임의 건강 효과와 만드는 법을 소개한다.

◆ 생강초절임의 효능

1. 당뇨 개선

생강의 진저롤(姜黄色) 성분은 지방세포의 분화를 촉진하고 포도당을 세포내로 끌어들이기 때문에 당뇨 개선에 큰 도움이 된다.

식초 역시 탄수화물의 흡수를 낮추는 효능이 있어 생강초절임은 혈당 조절에 탁월한 식품이다.

2. 체온 유지

생강은 성질이 따뜻한 식품이다. 생강을 먹으면 몸에 열기를 불어넣으며 몸속의 나쁜 독소를 배출하여 여름철 땀으로 인한 저체온증 예방에 도움이 된다.

특히 생강초절임에 따뜻한 물을 넣어 우려 마실 경우 몸의 찬 기운으로 인한 장염, 위염 등의 질환을 완화하는 데에도 도움이 된다.

3. 심혈관질환 예방

생강은 피를 맑게 하고 혈관을 청소하는 역할을 한다. 따라서 고혈압으로

인해 발생할 수 있는 심혈관질환 등을 예방하는 데 기여한다. 혈압 관리를 위해 약을 먹기보다는 평소 생강초절임을 꾸준히 먹어 심혈관질환을 예방할 수 있다.

4. 면역력 증진

따뜻한 성질의 생강은 체온을 높여주고 식초 역시 근육의 피로를 풀어주고 간 기능을 개선하는 효능이 있기에 생강초절임은 면역력 향상에 도움이 된다.

5. 다이어트·피부미용

생강은 혈류를 촉진시켜 신장의 기능을 좋게 하면서 담과 배변의 배출을 돕는다. 식초 역시 신진대사를 돕고 몸속 로폐물 배출을 원활히 하는 효능을 갖고 있다.

생강초절임은 로폐물 배출을 통해 다이어트에 효과를 볼 수 있을 뿐만 아니라 기미, 검버섯 등 피부를 개선하는 효과가 있다.

◆ 생강초절임 만드는 방법

- ① 물 50 밀리리터, 식초 2 큰술, 설탕 2 큰술, 소금 한꼬집을 끓인 후 식혀 배합초를 만든다.
- ② 생강 100 그램을 썬 후 뜨거운 물을 부어 매운맛을 뺀다. 생강을 얇게 썰수록 생강의 매운맛을 줄일 수 있으며 부드러운 식감을 즐길 수 있다.
- ③ 생강의 물기를 빼준 다음 배합초를 부어주면 생강초절임이 완성된다.
- ④ 상온에서 3일간 숙성시킨 뒤 냉장 보관한다.

/ 종합



遺失声明

梅河口市朝鲜族敬老院, 因保管不当将银行开户许可证(开户账号: 160407793977, 开户行: 中国银行梅河口支行营业部)丢失。

特此声明。

2024年5月9日

전문가:수족구병 발병 고봉기 예방 잘해야

“봄과 여름이 바뀌고 기온이 따뜻해지면서 어린이 수족구병 환자가 뚜렷이 늘고 있다.” 최근 로병성 심양시제 6인민병원 감염 2과 주임 리홍해는 인터뷰에서 수족구병 발병률이 높은 시기에 접어들었다며 부모와 교원들은 아이의 손, 발, 입 등 부위의 증상 발현에 더욱 많은 주의를 기울이고 이상이 발견되면 제때에 치료를 받아야 한다고 말했다.

수족구병은 엔테로(肠道) 바이러스에 의해 발생하는 전염병으로 비말, 접촉, 식품오염 등을 통해 전파될 수 있으며 주로 3~5세 아이들 사이에서 유행한다. 환아는 일반적으로 발열, 구강포진, 수족발진 등의 증상을 보인다.

리홍해는 “병에 걸린 후 환아의 입안에 포진이 나타나는데 초기에는 작은 붉은 반점에 불과하나 수포로 발전하여 결국 궤양을 형성하고 손, 발, 엉덩이 부위에 구진이 나타난다. 주의해야 할 것은 헤르페스성 구협염(疱疹性咽喉炎)이라고 하는 수족구병의 특별한 유형은 주로 입안에 포진이 나타나고 손, 발, 엉덩이 부위

에 구진이 없는바 병증이 비교적 드물기 때문에 오진이나 루진을 피해야 한다.”고 말했다.

일상생활에서 수족구병을 어떻게 예방해야 할까? 리홍해는 다음과 같이 말했다. 공공물품을 만진 후 또는 음식을 먹거나 입과 코를 만지기 전에 손을 씻고 실내 공기 순환을 유지해야 한다. 장난감, 식기 등 물품을 정기적으로 씻고 소독하며 수족구병이 유행하는 기간에는 사람이 밀집되고 통풍이 잘 안되는 공공장소에 가지 말아야 한다. 좋은 음식습관을 유지하고 차거나 익지 않았거나 깨끗하지 않은 음식을 먹지 말아야 한다.

리홍해는 “대다수 수족구병 환자의 증상은 경미하며 1주일 정도면 저절로 낫지만 심한 수족구병은 뇌염, 수막염, 심지어 사망까지 초래할 수 있다. 때문에 수족구병의 예방과 통제가 특히 중요한바 일상생활에서 예방을 강화하는 외에 엔테로바이러스 71형(EV71) 불활성화 백신을 접종하면 감염 위험을 효과적으로 줄일 수 있다.”고 말했다.

/ 인민넷 - 조문판



머리를 너무 자주 빗으면 탈모가 생길까?



머리를 자주 빗는 사람이라면 이런 걱정이 있을 것이다. 머리를 너무 자주 빗으면 탈모가 생기지 않을까?

사실 이런 견해는 정확하지 않다. 현재 머리를 자주 빗는 것이 탈모와 관련이 있다는 증거는 충분하지 않은바 올바른 빗질 방법을 장악한다면 머리를 자주 빗더라도 탈모를 초래하지 않는다.

하지만 빗질을 잘못하면 탈모의 위험이 높아진다. 이런 탈모를 ‘견인성 탈모’라고 하

는데 머리를 빗을 때 두피를 자주 잡아당기면 시간이 오래될수록 모낭이 손상될 수 있다.

머리를 빗을 때 가장 중요한 것은 빈도와 강도가 지나치지 않도록 동작을 부드럽게 하는 것이다. 빗을 때 머리 중간부분에서 시작하여 머리끝까지 빗어주고 빗기 시작한 곳에서 약간 움직여 계속 아래로 빗어주어 뒤엎진 머리카락을 풀고 이를 몇번 반복하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

사자처럼 살지 말고 얼룩말처럼 살자!

당신을 행복하게 만드는 8 가지 방법

“동물의 왕” 사자와 ‘먹이감’이 되는 얼룩말중 누가 더 오래 살까?

사자의 평균수명은 10~15년, 표범은 20년, 호랑이(씨비리-인도산)는 15년 정도인데 비해 얼룩말은 25~35 년이나 된다.

동물학자들은 맹수는 늙으면 먹이를 구하는 게 어려워 수명이 짧은 반면 초식동물은 어느 때나 먹이를 손쉽게 구할 수 있는 것이 장수의 큰 요인이라고 분석한다.

그런데 더 큰 이유가 있다. 평소 누가 더 긴장하고 사느냐 여부다.

TV 프로 《동물세계》를 보면 얼룩말들이 사자에게 쫓기며 죽어라고 달리다가 일단 위험에서 벗어나면 험뎨 거러던 숨을 고른 뒤 언제 그랬냐는 듯 다시 평화롭게 풀을 뜯는다. 긴장에서 빠르게 이완 모드로 바뀐다. 이것이 바로 동물의 세계다.

사람을 포함해 동물은 낮선 적이 출현하면 ‘전투’ 상황에 돌입한다. 이때 교감신경계가 주도권을 잡아 근육을 긴장시키고 호르몬을 분출시키며 필요한 에너지를 총동원한다.

그러나 ‘상황’이 종료되면 교감신경계는 뒤로 물러나고 부교감신경계가 나서서 이완·평정·휴식을 제공해 몸을 정상상태로 되돌린다. ‘평화’가 찾아오는 것이다.

신경생리학적으로 보면 이처럼 두 신경계가 마치 시소(跷跷板)처럼 작용하며 신체 평형을 맞추고 이것이 잘될수록 건강하고 장수한다.

초식동물들이 늘 맹수에 쫓기며 살면서도 천수를 누리는 이유가 바로 여기에 있다. 이들은 쫓겨 필사적으로 도망가는 때를 제외하고는 대부분

평화로운 상태 속에서 나날을 보낸다. 심신은 이완돼 심장이나 내장기관, 근육이 필요 이상 스트레스를 받지 않는다.

적당한 긴장은 육체에 활력을 주지만 과도한 긴장은 육체에 스트레스로 작용한다. 늘 먹이감을 구하기 위해 동분서주하고 ‘전투’ 모드로 사는 맹수들이 20 년도 못사는 이유를 리해할 수 있다.

인간의 세계도 마찬가지다. 원시시대 때 인간은 낮에는 수렵-채취 등 고된 육체로동을 한 뒤 밤에는 저녁을 먹고 쓰러져 잤다.

그러나 문명화되고 머리를 많이 쓰는 지금은 그렇지 않다. 늘 신경이 곤두선 채 긴장·불안해하며 살아간다.

‘동물의 세계’와 비교하자면 24 시간 사자에게 쫓기는 얼룩말 신체다.

인간의 뇌는 큰 위험과 스트레스를 잘 구별하지 못하고 똑같이 반응한다. 현대로 갈수록 항상 스트레스 속에 살다 보니 육체와 정신은 지치고 생활의 흥미와 기쁨이 사라진다. 에너지는 한도가 초과돼 소진 상태로 간다.

자율신경계 역시 평시와 전신을 구분 못하고 헛갈리는 반응을 하다가 결국 총체적 부실 대응으로 이어져 면역계·신경계·혈액순환계 질병들을 불러들이게 된다.

이런 불건강에서 벗어나기 위해 운동, 명상, 요가, 심리요법 등 다양한 심신치유법이 나왔다. 모두 긴장을 풀어주고 이완을 시켜주는 것들이다.

그중의 하나로 신경과학자들은 ‘미주신경의 활성화’를 권한다.

미주신경은 우리 뇌 깊숙한 곳에서 시작해 심장을 거쳐 창자에까지 들어가는 가장 긴 신경조직이다. 호흡, 소화, 심박수, 각종 감각, 운동신경 등을 관장하며 투쟁-도피 반응에서 벗어나도록 브레이크 페달 역할도 한다.

미주신경이 활성화될수록 마음이 차분히 가라앉고 현실에 대처하는 능력이 향상된다. 미주신경을 자극하는 8 가지 방법은 △심호흡 △포옹 △노래 부르기 △코노래 부르기 △차가운 물속에 얼굴 담그고 오래 버티기 △운동(달리기, 수영, 줄뛰기 등) △춤 추기 △진절 베풀기이다.

/ 종합

