

소만절기! 이런 3 가지에 류의해야



올해 5월 20일은 소만절기이다. 소만절기에는 강우량이 많아지고 일조량이 길어지며 해빛이 점차 상승하고 양기와 습기가 교차한다.

◆ 마음 가라앉히기

중의 리론에 따르면 마음은 기쁨을 좋아하고 슬픔을 싫어한다. 소만절기는 '희'(喜)의 정사가 지배적이다. 만약 알 수 없는 일로 지나치게 두려워하고 불안해하면 마음의 '희'에 영향을 미치고 '심장' 기능에 해를 끼칠 수 있다. 마음을 가라앉히고 기분의 생쾌함에 주의를 돌리며 편안하고 즐거운 마음가짐을 유지해야 한다. 음악, 악기 연주, 서법, 요가 등과 같이 정서를 도야할 수 있는 취미를 가질 수 있다.

◆ '깨끗한' 몸가짐

소만절기에는 기온이 급격히 상승하고 신진대사도 가속화되기 시작하며 음과 양이 조정되면서 사람들의 감정에 쉽게 기복이 생긴다. 이때 과도한 운동은 바람직하지 않은바 '약간의 땀'을 흘리는 전신운동이 가장 좋다. 이는 체내에 축적된 탁한 기운을 방출시킬 수 있다. 자연계 낮과 밤의 시간에 따라 총수면시간을 보장하는 상황에 적당히 늦게 자고 일찍 일어날 수 있다. 일어나기 전에 몸을 풀어주는 동작을 하는 것이 좋다.

◆ 담백한 음식 섭취

식단에서 비장과 위장의 균형은 핵심이다. 소만절기에는 상급하고 담백한 음식을 위주로 식단을 조절하고 습기와 열을 내리고 음을 보양할 수 있는 음식을 자주 섭취해야 한다. 비장을 튼튼하게 하고 위를 보양하는 원리에 따라 담백하고 식욕을 돋우며 소화가 잘되는 음식을 섭취해야 한다. 복령, 백합,련자, 좁쌀,련근, 양파, 아스파라거스(芦笋),동과 등 심장에 영양을 공급하는 효과가 있는 식품을 더 많이 섭취할 수 있다.

/ 광명넷

여름철, 빨대로 물 마시지 말아야!



날씨가 점점 더워지면서 빨대는 많은 사람들의 '최고의 출근 도우미'가 되었다. 한편으로 시원한 음료한잔을 빨대로 마시는 것이 하루중 가장 행복한 시간이고 다른 한편으로 빨대로 물을 마시면 더 많은 물을 마시고 하루에 섭취해야 하는 물의량을 충족시킬 수 있다고 믿는 사람들이 많다. 하지만 건강상 장기적으로 빨대로 물을 마시는 것을 권장하지 않는다. 장기적으로 빨대로 물을 마시면 건강에 어떤 영향을 미칠까?

을 덜 움직이게 하여 입술 주름 발생을 줄일 수 있다.

대량의 세균 증식

빨대 내부는 청소하기 어렵기 때문에 여러번 사용하면 빨대 내벽에 많은 양의 세균이 번식하여 건강에 영향을 미치기 쉽다. 특히 일부 저렴한 빨대컵은 재료의 질이 좋지 못하고 장기간 사용하면 인체에 해를 끼치기 쉽다.

과량의 당분 흡수

빨대로 음료를 마실 때 그 연속성으로 인해 사람들은 자신도 모르게 더 많은 양을 마시기 쉽다. 이는 우리가 얼마나 많은 음료와 설탕을 흡수했는지 판단하는 데 어느 정도 방해가 된다.

개인의 건강에 미치는 영향 외에도 대부분의 빨대는 분해하기 어려운 플라스틱으로 만들어지는데 이를 장기간 사용하고 폐기하면 플라스틱 오염과 함께 환경에 심각한 영향을 미칠 수도 있다.

/ 중국과학보급넷

쉽게 가스 팽창 유발

빨대를 사용하여 물을 마실 때 공기가 소화관으로 쉽게 흡입되어 가스 팽창과 같은 소화불량 증상을 유발할 수 있다.

입술 주름 깊어지게 해

빨대로 물을 섭취할 시 더 많은 얼굴근육과 입술근육을 움직이기에 입술 가장자리와 얼굴 주름을 깊게 만든다. 빨대로 물을 마시는 것을 좋아한다면 빨대를 입가에 대고 근육

고혈압에 관한 8 가지 진실, 모두가 알아야!

1. 한번 혈압이 높다고 해서 반드시 고혈압인 것은 아니다. 한번 측정한 혈압 수치가 약간 높다고 해서 고혈압인 것은 아니다. 혈압약을 사용하지 않은 경우 혈압이 140/90mmHg를 초과하면 고혈압으로 진단할 수 있다.

2. 혈압이 130/80mmHg를 초과하면 조심해야 한다. 혈압이 130/80mmHg를 초과하면 주의해야 하며 생활방식의 개편을 통한 개입을 가능한 한 빨리 시작해야 한다.

3. 고혈압은 심장과 뇌, 신장 등 기관을 손상시킨다. 고혈압의 주요 위험은 심장, 뇌, 신장 및 기타 중요한 장기에 손상을 입히고 심지어 생명을 위협하는 것이다. 그러므로 적극적으로 치료하고 혈압을 조절해야 한다. 치료 전략에는 건강한 생활방식과 약물치료가 포함된다.

4. 혈압 수치를 낮춘다고 좋은 것은 아니다. 혈압 강하의 중점은 안정이다. 과도한 혈압 강하는 심장, 뇌, 신장 및 기타 기관에 해를 끼친다. 혈압 수치가 너무 낮으면 전신의 혈액 관류가 부족하여 뇌동맥, 관상동맥, 신장 및 기타 장기와 조직에 혈액 공급이 부족하게 된다.

5. 고혈압이 있으면 장기간 약을 복용해야 한다.



고혈압 환자는 장기간 약물을 복용해야 하는바 안정적인 혈압을 보장하기 위해 1일 1회 장기간 혈압약을 복용할 것을 권장하며 복합혈압약이 필요한 환자는 단일 복합제제를 우선적으로 선택하는 것이 좋다.

6. 약을 복용할 때 다른 사람의 약물법을 임의적으로 참조하지 말아야 한다.

약을 복용해야 하는 고혈압 환자의 경우 의사의 지도하에 자신에게 알맞는 혈압약을 선택해야지 다른 사람의 방법을 믿거나 다른 사람의 약물요법을 임의적으로 참조해서는 안된다.

7. 혈압약을 복용한 후에는 함부로 약을 끊지 말아야 한다. 고혈압 환자는 임의로 약을 끊거나 줄이지 말아야 한다. 혈압이 잘 조절

되는 한 정기적으로 약을 바꿀 필요가 없다. 이른바 혈압약에 내성이 생긴다는 견해는 잘못된 것이다.

8. 고혈압 예방을 위한 6 가지 포인트 기억하기
소금 섭취 제한, 금연, 체중 감량, 급주, 운동 많이 하기, 좋은 마음가짐 가지기.

/ 인민일보

아침 VS 저녁, 운동은 언제 하는 게 가장 좋을가?

사람마다 '최적의 운동시간' 달라

어떤 사람은 아침 단련이나 아침 조깅을 좋아하고 어떤 사람은 야간 달리기나 퇴근후 헬스장에서 땀을 비 오듯 흘리는 것을 더 좋아한다. 아침에 운동하는 사람은 아침에 일어나 공복에 운동을 하는 것이 지방 감소와 신체로페물 배출에 더 도움이 된다고 생각하고 저녁에 운동하는 사람은 저녁에 운동을 하면 음식 소화가 촉진되고 수면에 유리하다고 생각한다.

그럼 대체 언제가 가장 좋은 운동시간일까? 연구에 따르면 사람마다 '최적의 운동시간'이 다르다!

살 빼고 싶은 사람, 밤에 운동하면 제일 좋아

2024년 <당뇨병관리>에 발표된 연

구에 따르면 비만과 당뇨병 환자는 밤에 운동하는 것이 가장 효과적이고 좋은 점이 많다고 한다. 연구에 따르면 저녁(18시~24시)에 중등 정도에서 격렬한 신체활동 특히 유산소운동을 하면 심혈관질환의 위험을 개선할 수 있을 뿐만 아니라 야간 운동으로 인한 포도당 내당성 및 인슐린 저항성을 개선할 수 있다.

비만이어서 살을 빼고 싶은 사람이나 당뇨병에 걸린 성인의 경우 혈당이 체내에서 균형을 이루는 것은 인체 건강에 중요한 역할을 한다. 밤에 운동

을 하면 식사후 혈당 증가와 간장의 인슐린 민감성 감소를 더 효과적으로 완화시켜 아침 공복 혈당 수치를 낮출 수 있다. 또한 연구에 따르면 밤에 운동을 하면 비만과 당뇨병 환자의 심혈관 발병률과 사망 위험이 감소될 수 있다고 한다.

심장이 안 좋은 사람, 오후에 운동하는 것이 더 안전해

심장이 좋지 않은 사람들은 운동을 하면 심장이 '두근두근'거리고 특히 격렬한 운동을 할 때는 위험이 발

생할가 봐 걱정한다. 2023년 2월, 광주의과대학부속뇌과병원의 장재희팀이 <네이처통신>에 발표한 연구에 따르면 하루중 다른 시간대에 비해 오후(11:00~17:00) 운동을 하면 갖가지 원인으로 인한 사망률과 심혈관 환자 사망률이 더 감소되었다.

당뇨병 고위험군, 오후와 저녁에 운동하는 것이 더 좋아

하루 부동한 시간대에 운동하는 것은 인체의 내분비대사에 서로 다른 영향을 미친다. 2022년 11월 <당뇨병학> 저널에 발표된 연구에 따르면 오후나 저녁에 운동을 하면 당뇨병 발병을 더 잘 예방할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

사무실에서 낮잠을 자는 4 가지 올바른 자세!



노력해야 한다.

☑ 컴퓨터 의자에서 잘 때는 목베개, 허리받침대가 있어야

사무실 공간에 접이식 침대를 놓을 수 없다면 직장인들은 컴퓨터 의

☑ 머리를 벽이나 가림막에 기대고 잘 수 있어

점심시간에 각도 조절이 안되는 일반 의자만 있다면 U자형 베개를 착용하고 벽이나 작업공간 사이의 가림막에 머리를 기대고 낮잠을 잘 수 있다. 동시에 요추는 의자 등받이에 바짝 붙거나 허리 등받이를 받쳐 허공에 뜨는 것을 피해야 한다.

☑ 두개의 의자를 맞대놓고 그 위에 누워 자지 말아야

상술한 조건이 모두 충족되지 않는다고 하더라도 두개의 의자를 맞대놓고 허리가 허공에 뜬 채로 낮잠을 자는 것은 삼가야 한다.

높이가 비교적 높고 쉽게 변형되지 않는 립식 낮잠 쿠션(抱枕)을 사용할 수 있는데 점심시간에는 랑손으로 자연스럽게 끌어안고 잠을 잘 수 있다. 이렇게 하면 엷드려 잠들 때 목뼈와 목뒤 근육군이 받는 압력을 줄일 수 있다.

/ 중앙텔레비죤방송넷