

### 혈관 로페물, 꼭 주동 '청소'해야 하는가?

혈관 속에는 물, 혈액지질, 단백질, 혈당 등 신체에 필요한 기초물질 외에 크레아티닌(肌酐), 뇨소질소(尿酸) 등 대사물질이 포함되어 있다. 이런 대사물질은 '로페물'이거나 '독소'가 아니다. 정상적인 상황에서 대사로페물은 혈액과 함께 특정 배설기관으로 운반되어 몸밖으로 배출된다. 건강한 사람이 평소 적당히 물을 마셔 배뇨를 증가하면 대사로페물을 제거하는 데

도움이 된다. 그러나 혈액 속의 혈액지질 특히 콜레스테롤 수치가 너무 높으면 혈관을 막을 수 있다. 이 점을 꼭 조심해야 하는데 평소 콜레스테롤 섭취에 주의를 돌려야 한다. 이미 혈관 막힘이 나타난 환자들은 약물이나 스텐트삽입(支架), 브릿지수술(搭桥手术)로 치료할 수 있다. 하지만 보건품은 효과가 거의 없다. /중신넷

### 여름철 열상풍 예방법은?



여름에는 기온이 높아 땀을 많이 흘린다. 이때 에어컨의 찬바람을 쐬면 감기에 걸리기 쉽다. 이를 흔히 '열상풍'이라고 하는데 열상풍은 주요하게 어떤 증상이 있으며 열상풍에 걸리면 어떻게 해야 할까? 열상풍을 예방하자면 또 어떻게 해야 할까?

열상풍은 무더운 날씨에 추위를 느껴 감기에 걸린 것으로 방호에 주의해야 하며 2차 감기에 걸리지 않도록 해야 한다. 동시에 좋은 기분을 유지하면서 인체 면역력을 증강시켜야 한다.

#### 열상풍의 주요 증상은?

가벼운 열상풍은 미열, 두통, 전신 불편감 등 증상이 나타난다. 심한 경우에는 고열이 나고 땀을 흘린 후에도 열이 내리지 않으며 두통, 신물, 피로, 구강 건조 증상에 물 마시기를 꺼려하거나 적황색 배뇨, 황색 설대(舌苔黄膩) 등 증상이 나타나며 일부 환자는 구토나 설사를 한다.

#### 열상풍을 어떻게 예방할 것인가?

- 운동 강화: 부동한 연령대와 체질 상황에 따라 체육활동 레하면 체조, 태극권, 달리기, 수영 등을 견지하여 인체 면역력을 증강해야 한다.
- 합리한 식단: 과식하지 말고 과일, 신선한 채소, 다양한 영양소가 함유된 음식을 많이 먹고 기름지고 맵고 건조한 음식은 적게 먹어야 한다.

#### 열상풍에 걸리면 어떻게 해야 할까?

- 활동량을 줄여야: 열상풍에 걸렸을 때 소모되는 체력은 중로동에 참가하는 것과 비슷하기 때문에 몸이 나른해진다. 이때 활동량이 평소와 같다면 건강을 회복하는 데 도움이 되지 않는다.
- 물을 많이 마셔야: 하루에 적어도 2,000 밀리리터의 물을 마셔야 하는데 그중 일부는 전해질(电解质) 음료이면 좋다.
- 방호에 주의해야: /중양인민방송넷

### 썩은 과일의 상하지 않은 부분은 먹어도 될까?



썩은 과일의 상하지 않은 부분은 먹어도 될까? 수확, 운송 과정에서 떨어진 과일이나 종돌과 마모 등 기계적인 손상으로 인한 일부 상한 과일의 경우 장시간 방치로 2차 미생물 감염이 발생했다면 일반적으로 손상된 부위를 제거한 후 먹을 수 있다. 하지만 곰팡이가 낀 과일은 먹지 않는 것이 좋다. 왜냐하면 아직 곰팡이가 피지 않은 다른 부위의 감염 상황

을 육안으로 판단하기 어렵기 때문이다. 또한 곰팡이가 핀 후에는 일반적으로 알터나리아독소(链格孢毒素), 파툴린(展青毒素) 등과 같은 일부 진균독소가 생성되는데 이런 것은 건강에 좋지 않다. 따라서 과일에 곰팡이가 생기면 과감하게 버리는 것이 가장 좋은 선택이다. /중국뉴스넷



## '진짜 행복'은 과연 무엇일까?

많은 사람들이 행복을 물질적·세속적 '대상'으로 보고 열심히 추구하고 있다. 고급 아파트, 부, 출세, 명예, 권력, 멋진 배우자 등등... 문제는 얻기도 쉽지 않지만 막상 얻는다 해도 시간이 지나면 더 큰 욕망을 추구하게 된다는 사실이다. 또 어떤 이들은 '그저 이병만 나오면...', '자식이 공부만 잘하면...', '이번 일만 잘 풀린다면...', '남편(안해)과 사이가 좋아진다면...' 더 이상 원할 게 없다고 생각한다. 문제는 막상 그런 상황을 맞는다 해도 얼마 지나면 마음이 변하고 또 다른 상황을 추구하게 된다는 것이다. 여기까지 리해가 된다면 우리는 행

복에 대해 작은 깨달음을 얻을 수 있다. 첫째, 행복은 어떤 '대상'이나 '상황'이 아니라 '마음 상태'라는 점이다. 아파트가 행복이 아니라 그 아파트에 들어가 살 때 '느끼는' 쾌적함, 깨끗함, 성취감이 행복이다. 승진이 행복이 아니라 승진했을 때 느껴지는 기쁨, 충족감, 자신감이 행복인 것이다. 둘째, 진짜 행복은 대상이나 상황과 관계없이 한결같을 수 있어야 한다. 내가 바라는 아파트에 살지 못해도, 내가 건강하지 못하더라도, 내가 가족들이 원하는 행동을 하지 못한다고 해도 행복할 수 있어야 한다. 참으로 쉽지 않은 일이지만.

셋째, 행복은 결국 외부가 아니라 내 안에서 찾는 것이다. 늘 변함없는 마음 상태, 스스로 자족할 수 있는 상태. 정신분석학의 창시자 지그문트 프로이트의 딸이자 역시 정신의학 전문가였던 안나 프로이트는 이런 말을 남겼다. "나는 힘과 자신감을 찾아 항상 바깥으로 눈을 돌렸다. 그러나 자신감은 내면에서 나온다. 항상 그곳에 있다." 그럼 진짜 행복은 과연 무엇일까? 미국 하버드대 심리학과 대니얼 길버트 교수는 지난 2010년 수천명을 대상으로 한 실험에서 마음이 잠남에 빠질수록 불행하고 마음이 평온할수

록 행복하다는 사실을 밝혀내고 <방황하는 마음은 불행하다>라는 논문을 발표했다. 그는 이렇게 밝혔다. "나 역시 한동안 우울증을 겪으면서 끝없는 부정적 마음에 휩싸여 지낼 때 '아, 가족과 친지들과 지낼 때 느껴지는 평온·편안한 마음이 바로 행복이구나!'라는 것을 체득할 수 있었다." 종합해볼 때 진짜 행복은 ▲ 대상이나 상황이 아닌 마음 상태이며 ▲ 그것은 바깥에 있는 무엇을 추구해서 얻는 것이 아니라 내 마음 안에서 찾아야 하며 ▲ 그 행복감의 실체는 마음이 '지금 여기'에 머물러 있을 때 작동된다는 사실이다. /중합

### 로안 시기를 늦출 순 없을가?

전문가 조언

오늘날 점점 더 많은 사람들이 '시각 초로족'(初老族)이 되고 있다. 점점 더 저년령화되고 있는 로안은 더 이상 로인들의 '전유물'이 아니다. 북경대학인민병원 안과 주임의사 왕개(王凯)는 인터뷰에서 나이가 들면서 신체기능이 저하되고 근시든 근시가 아닌든 모두 로안을 피할 수 없다고 설명했다. 로안은 나이가 들수록 눈의 조절 능력이 저하되어 근거리 독서 시 시야 흐림, 피로, 시큰거림, 눈물 과다, 빛 공포, 건조 및 두통 동반이 나타나는 것을 말한다. '로안은 질병이 아니라 생리적 현상으로서 보통 40세-45세에 나타나기 시작하는데 현대인들은 휴대폰, 컴퓨터 등 전자기기를 오래 사용하다 보니 근거리 독서 강도가 높아져 40세 좌우에 로안이 생기는 경우가 적지 않다.' 왕개는 로안의 도수는 나이가 들수록 높아지므로 반드시 적절한 돋보기를 착용해야 눈의 부담을 피하고 두통, 눈살 찌푸리기, 시야 흐림 등의 피로 증상을 악화시키지 않게 된다고 조언했다.

어떻게 하면 로안의 발생을 늦출 수 있을까? 눈의 피로를 피해야 한다. 컴퓨터나 휴대전화를 1시간 본 후에는 10분씩 먼 곳을 바라보며 눈을 쉬게 해야 한다. 눈 사용 환경을 개선해야 한다. 눈 사용 시의 조명 강도가 적당해야 하며 글씨가 너무 작고 흐릿한 독서물을 보지 말아야 한다. 물을 충분히 마시고 균형 잡힌 식단을 유지하며 돼지간, 콩제품 및 계란과 같은 비타민 A와 B가 풍부한 음식을 적절하게 섭취해야 한다. 또한 의사의 지시에 따라 안약을 사용해야 한다. /인민넷

### 아동, 성장호르몬 람용해서는 안돼!



최근 성장호르몬이 인터넷의 '새로운 인기물'로 부상하면서 많은 부모들이 "우리 아이가 또래보다 키가 너무 작으면 어찌나?", "3개월째 주사중인데 키가 전혀 크지 않아 불안하다." 등 소감을 밝히고 있다. 일부 아이들은 성장호르몬을 맞은 뒤 감기, 발열 등 부작용이 잇달았다는 보도도 있다. 성장호르몬의 인기는 자녀의 키에 대한 부모의 과도한 불안과 해당 과학 지식의 부족과 관련이 있다. 부모는 키에 대해 침착하고 평정해야 하며 어린이의 성장법칙에 대한 인식을 높여야 한다. 부모는 건강을

희생하는 것을 대가로 키를 키울 생각을 해서는 안된다는 것을 인식해야 한다. 성장호르몬 람용 시 내분비장애, 상완골소탈(骨头滑脱) 및 척추측만(脊柱侧弯)과 같은 건강 위험을 초래할 수 있다. 이런 것들은 얻는 것보다 잃는 것이 더 많다. 이에 부모가 리성을 유지하도록 인도하는 동시에 성장호르몬의 람용을 규제해야 한다. 언론 보도에 따르면 일부 비정규 의료기관에서는 자녀의 키를 걱정하는 부모들의 절박한 심정을 리용하여 성장호르몬을 '키 크기 신약'으로 치켜세우고 상담 시 자녀의 정상 지표를 비정상

적으로 표시하여 계속 접종하도록 유도한다. 리익만 추구하고 아이의 건강한 성장을 무시하는 이러한 행동은 엄격하게 규제되고 단속되어야 한다. 문명하고 건강한 사회에서는 마땅히 서로를 존중하고 보다 포용적인 사회분위기를 조성하여 각자의 아름다움을 인정하고 함께 지내는 방식을 제창해야 한다. 따라서 키차별, 체중차별, 외모차별을 없애기 위해 노력함으로써 부모들의 불안감을 완화하고 맹목적으로 '큰 키' 및 '날씬한 몸매'를 추구하는 괴현상을 멀리해야 한다. /중국교육신문넷