

여름철, 댕수욕을 하면 더 시원할까?

사실 댕수욕의 강은 효과는 미지근한 물로 목욕하는 것보다 못하다. 댕수욕으로 인한 시원함은 일시적인 것이다. 찬물로 샤워하기 시작할 때 찬물이 피부 표면의 열을 일부 빼앗아갈 수 있는 것은 사실이지만 씻다 보면 몸에 '환경이 차가워진다'는 착각을 일으키기 쉽고 이로 인해 몸이 '보온모드'에 들어가 피부 혈관이 수축되면서 산열이 감소하고 인체의 핵심 온도가 상승하여 씻은 후 오히려 더위를 느끼게 된다.

시원함이 목적이려면 댕수욕보다 체온에 가까운 미지근한 물(35~40도)로 샤워할 것을 추천한다.



출현하며 체중, 복통, 설사 등을 유발할 수 있다. 너무 찬 음식은 또한 심장 부담을 증가시키고 위액을 희석시키며 소화에도 영향을 미치고 메스꺼움과 구토를 유발할 수 있다.

따뜻한 차를 마시면 피부의 땀 분비를 촉진하고 모공을 열 수 있다. 땀이 증발하면서 신체 표면의 열이 발산되고 동시에 인체 혈류량이 크게 증가하고 땀 분비도 증가하면서 인체 깊숙한 곳의 열도 점차 발산된다.

/ 건강중국어

● 지식포인트 ●

여름에는 얼음물보다 따뜻한 차가 더 적합하다

여름에 사람들은 땀을 많이 흘리는 데 이로 인해 인체 내장 특히 폐와 비장의 기능이 쉽게 약해진다. 이때 얼음물, 얼음 등과 같은 찬 음료를 과도하게 섭취하면 비장과 위장에 손상을 주기 쉽고 비장과 위장의 기능 이상이

위, 많이 먹을수록 커지고 굵을수록 작아지는가?

위의 부피는 어느 정도 신축성이 있지만 장기간 많이 먹었다고 해서 더 커지거나 먹지 않는다고 더 작아지는 않는다.

장기간의 과식은 위벽의 근육과 신경 적응을 향상시키고 확장 능력을 약간 증가시킬 수 있지만 이러한 변화는 매우 제한적이다. 반대로 장기간 굶거나 음식을 제한하는 것은 식욕을 감소시킬 수 있지만 이로 인해 실제로 위가 작아지는 것은 아니다. 이러한 음식습관은 사실상 위의 자가복구에 때

우 불리하다.

때때로 우리는 식욕이 커졌다고 느끼는데 이는 배고픔과 포만감을 느끼는 인체의 기제가 신경계통과 호르몬에 의해 조절되기 때문이다.

따라서 배불리 먹거나 또는 적게 먹었다고 해서 위의 실제 크기에 직접적인 영향을 주는 것은 아니다. 위장 건강을 보호하기 위해서는 규칙적인 식사습관을 유지하고 과식이나 장기간의 배고픔을 피해야 한다.

/ 중국신문넷

이런 과일 채소 랭장고에 넣지 말아야!



랭장고는 과일을 신선하게 보존하기 위한 대부분 사람들의 선택이지만 사실 모든 과일과 채소가 랭장고에 보관하기에 적합한 것은 아니다. 잘못 보관하면 과일과 채소의 품질에 영향을 미친다.

복숭아, 키위(猕猴桃), 포도, 자두, 망고, 바나나, 수박을 각각 25도와 4도의 환경에서 8일 동안 보관하면 어떻게 변할까?

포도와 자두는 25도에서 껍질의 색이 어두워지고 줄기가 말랐지만 4도의 랭장 조건에서 여전히 신선하고 통통한 신선도를 유지했다.

망고, 수박, 바나나의 껍질은 4도에서 갈색으로 변했지만 25도의 실온에서는 여전히 신선했다.

오래 두면 '랭해' 증상이 나타나 광택이 떨어지고 검은 반점이 나타나며 심할 경우 특이한 냄새나 유해물질이 발생할 수 있다.

■ 이런 과일과 채소, 랭장고 보관 부적합

대표적 과일: 망고, 패션프루트(百香果), 바나나, 파파야(木瓜), 룡안(龙眼), 석류, 스타프루트(杨桃), 감귤류 과일.

대표적 채소: 피망(青椒), 가지, 오이, 완두콩, 고구마, 애호박, 오코라(秋葵), 생강.

■ 이런 과일 채소, 랭장고 보관 적합

대표적 과일: 사과, 배, 복숭아, 살구, 자두, 포도, 앵두, 대추, 딸기, 블루베리(蓝莓), 라즈베리(树莓), 무화과, 코코넛(椰子).

대표적 채소: 부추, 양파, 버섯, 줄기상추, 상추, 치커리(莴笋), 당근, 옥수수, 배추, 콜리플라워(花菜), 시금치, 셀러리(芹菜).

/ 중앙텔레비전방송넷

■ 왜 이런 차이가 날까?

전문가들에 따르면 이는 과일마다 온도에 대한 민감도가 다르기 때문이다.

사과, 배, 키위, 포도, 자두 등과 같은 대부분의 북방산 과일은 저온에 더 적합하다.

바나나, 망고 등 대부분의 남방산 과일은 저온에 더 민감하여 랭장고에

'뇌 청춘' 지키는 12 가지 방법

눈·코·입을 즐겁게 하라

◇ 로화에 따른 인지 기능 변화

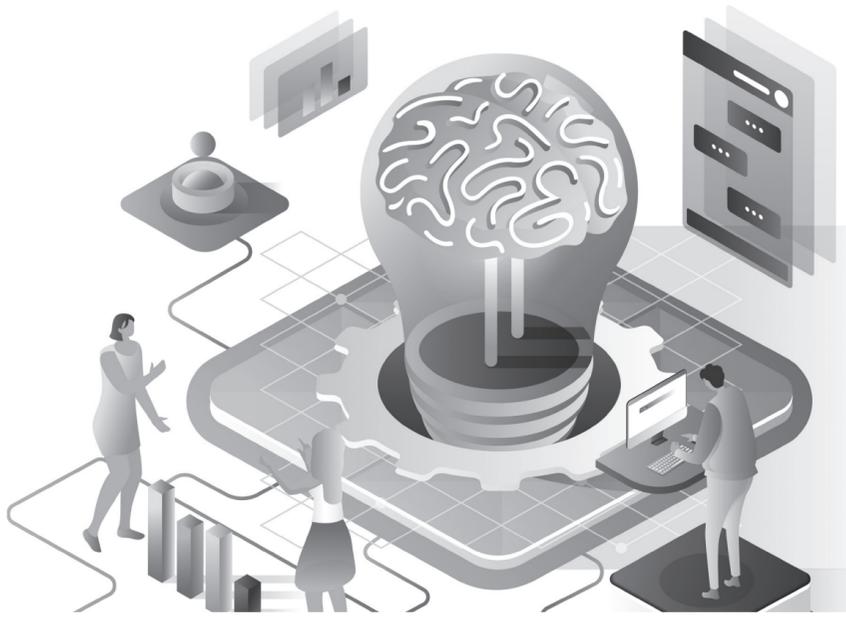
나이가 들어감에 따른 인지 기능 변화는 사람마다 다르고 같은 사람도 인지 기능 분야별로 떨어지는 속도가 다르다. 미국에서 로화에 따라 변하는 인지 기능을 추적 조사한 대규모 연구가 있었다. 1956년 시애틀에 있는 워싱턴대가 시작한 이른바 '시애틀 중년 연구'이다. 50여년에 걸쳐 20대부터 90대까지 6,000여명을 대상으로 말을 구사하는 언어력 정보를 분석하여 결론을 찾는 추론 능력, 단어 기억력 도형과 공간 인식 능력, 수자 계산력 특정 신호를 인지, 지각하는 속도 등 6개 항목을 조사했다.

그 결과 인지 기능은 30대와 40대에 최고에 이르고 나이 들면서 서서히 떨어진다. 다만 인지 지각 속도는 25세에 정점이었다가 이후 계속 하락세를 보인다. 수자 계산 능력은 60대부터 크게 떨어지더니 6가지 인지력 중 가장 밑바닥에 머문다. 나이는 수자에 불과하지만 나이 들면 수자에 약한 법이다.

추론 능력, 언어력, 공간 인식 능력은 20대, 30대보다 50대가 좋다. 그러다 60대 중후반이 되면서 떨어진다. 언어능력은 80세 정도까지 비교적 유지되다가 80대 중반이 되어 급격히 떨어진다. 언어능력은 80대 후반이 되어도 다른 인지력보다 보존되는 편이다.

◇ 나이 들어도 총명함 유지하려면

지능에는 류동과 결정 지능 두 종류가 있다. 류동 지능은 문제를 해결하고 추상하는 새로운 방법을 배우는 능력을 말한다. 결정 지능은 습득하여 축적된 지식을 리용하는 능력을 말한다. 시애틀 중년 연구에 따르면 나이가 들면서 류동 지능은 떨어지고



결정 지능은 좋아지는 경향이 있다. 즉 고령에 립기유변은 떨어져도 판단 추론력은 괜찮다는 의미다.

뇌 가소성 리론이 있다. 뇌는 철출과 같아서 빛는 대로 모양이 바뀐다는 뜻이다. 즉 뇌는 쓰면 쓸수록 기능이 활성화된다는 의미이다. 요즘 고령자들의 체력은 예전보다 훨씬 좋아져 시애틀 중년 연구 때보다 고령에 따른 인지 기능이 덜 떨어졌을 것으로 예상된다. 우리의 뇌는 계속 발달하고 있고 로화 속도는 느려지고 있다.

나이 들어도 최대한 뇌 기능 유지하는 방법

1. 하루 7~8시간 충분한 수면 유지하기.
2. 눈, 코, 입이 즐거운 활동 하기.
3. 보청기, 백내장 치료 등으로 청

력, 시력 유지하고 만성질환 관리하기.

4. 일주일에 150분 이상 땀 나는 중증도 이상 운동 하기.
5. 주 2회 이상 여럿이 모여서 교류, 사회 활동 하기.
6. 다양한 책 읽기와 예술적 경험 하기.
7. 외국어 공부 등 새로운 학습 계속하기.
8. 매일 손쓰기 작업 하기: 1,000자 쓰기, 악기 연주, 수예 등.
9. 견과류, 식물성기름, 베리류 과일 매일 먹기.
10. 피부가 건조하지 않게 보습 관리 철저히 하기.
11. 카드놀이, 계산하기, 낱말카드 등 매일 머리 쓰기.
12. 다채로운 색깔의 음식을 여럿이 모여 먹기.

나이 들어도 젊은 시절 수준의 총명함을 갖고 있는 사람을 슈퍼 에이저(超级老人)라고 부르는데 최근 그렇게 되는 방법이 많이 연구되어 나왔다. 운동은 뇌 가소성을 높여 인지 기능을 개선한다. 뇌 혈류량이 늘어나는 덕이다. 새로운 것을 배우고 여러 사람과 어울리는 일은 잠자는 뇌를 깨운다. 눈, 코, 입이 즐거운 일을 많이 하면 뇌가 즐겁고 뇌 신경과 촘촘하게 연결된 손쓰기 작업을 열심히 하면 뇌도 부지런해진다.

스트레스를 줄이고 끊임없이 머리를 쓰고 수면 부족을 피하고 정갈한 음식을 먹으면 신체적 정신적 내재력량이 커져서 로화를 가속하는 상황이 와도 회복되는 탄력성이 좋아진다. 성장하는 사람은 뇌도 늙지 않는 법이다.

/ 종합

몸에 이 두가지 특징 있는 사람, 치매에 잘 걸리지 않아!

사람들은 종종 '은몸에 힘이 넘쳐 흐르다'는 말로 한 사람이 매일 에너지가 넘치고 몸이 건강하다는 것을 형용한다. 하지만 최근 한 연구에서는 손에 힘이 있고 다리에 힘이 있는 사람일수록 일종의 '로인병'에 잘 걸리지 않는다는 결과가 나왔다.

손힘과 다리힘이 센 사람일수록 치매에 잘 걸리지 않아

손힘과 다리힘이 센 사람은 몸이 튼튼할 뿐만 아니라 로인병인 치매에도 잘 걸리지 않는다. 복단대학 화산병원팀이 2022년 《알츠하이머 및 치매》잡지에 발표한 연구에 따르면 연구팀은 손과 다리의 힘이 세고 걸음

걸이가 빠른 사람일수록 알츠하이머병에 걸릴 가능성이 더 낮다는 것을 발견했다.

연구는 34만여명 참가자의 인지상태와 악력, 걸음걸이 속도를 분석했다. 연구 초기에는 모든 사람이 치매 및 심혈관질환이 없었으나 평균 8.51년 동안 추적 관찰한 결과 최종적으로 2,424건의 치매를 발견했다.

연구에 따르면 치매그룹의 악력과 보행 속도는 비치매그룹보다 현저히 낮았다. 구체적으로 말하면 다음과 같다.

1. 손힘이 셀수록 치매 위험이 낮다
- 절대 악력이 5키로그램 증가할 때

마다 치매, 알츠하이머병 및 혈관성 치매의 위험이 각각 14.3%, 12.6% 및 21.2% 감소한다.

2. 보행 속도가 빠를수록 치매 위험이 낮다

느린 보행 속도(< 4.8키로미터/시간)는 평균 보행 속도(약 4.8~6.4키로미터/시간)와 비교하여 모든 치매 유형의 위험 증가와 관련이 있다.

최종 연구에서 근육 건강 특히 악력과 걷는 속도는 치매 위험을 예측하는 중요한 지표일 수 있음이 표명되었다.

/ 과학보급넷



갱년기, 호르몬 치료로 해결 가능할까?



갱년기에는 정서적 안정을 찾고 스스로에게 더 리해와 관용을 갖는 것이 필요하다.

갱년기는 성호르몬의 감소에 따라 여러 신체적·정신적 변화가 일어나는 시기를 뜻한다. 사춘기 때 몸과 마음이 급격하게 변하는 것에 빗대 50세 전후에 찾아오는 '사후기'(思秋期)라고 불리기도 한다. 정도의 차이만 있고 남성과 여성을 가리지 않고 겪게 된다. 나이를 먹으면서 남성은 테스호르몬의 감소를 체내에서 조율하면서 적응이 되는 것이다.

성호르몬을 보충하면 신체적 문제는 일부 나아질 수 있지만 정신적 문제까지 개선되지는 않는다. 약물과 함께 심리적 치료까지 동반하는 것이 좋다. 간과하지 말고 변화하는 시기에 와있다는 것을 천천히 받아들이는 과정이 중요하다.

/ 종합