

여름에도 온수 샤워를 해야 하는 까닭



▲ 사진=shutterstock

찬물 샤워가 당기는 계절이다. 그러나 더위를 식히고 싶다면 찬물보다 더운물이 유리하다. 찬물은 당장 피부의 온도를 떨어뜨리지만, 심부 체온을 오히려 올리기 때문이다.

호주 매체 '더 컨버세이션'에 따르면 인체의 체온 조절 시스템은 매우 정교하다. 기온이 섭씨 12~48도로 변해도 심부 체온은 0.5도밖에 변하지 않는다. 바깥 기온에 따라 미리미리 체온 조절에 나서기 때문이다.

신체는 기온이 낮으면 체온을 바깥으로 빼앗기지 않으려고 혈액을 가급적 피부로 돌리지 않는다. 추운 겨울날 입술이 파랗고 얼굴이 창백해 보이는 이유다. 반대로 기온이 높으면 더워진 혈액을 식히기 위해 피부로 돌린다. 더운 날 사람들 얼굴이 벌겋게 달아오르는 까닭이다.

한여름 야외 활동을 했다면 몸은 체온을 낮추려고 혈액을 피부로 돌리는 중이다. 이때 몸에 찬물을 끼얹으면 피부의 온도 감지 센서를 통해 당장의 시원함을 느낄 수 있다. 문제는 체온 조절 시스템이 선제적으로 작동한다는 점이다. 찬물로 차가워진 피부 탓에 외부 기온이 낮다고 판단하여 피부로 향하는 혈액량을 줄인다. 더운 피가 몸 안쪽으로만 순환하면서 의도치 않게 심부 체온은 다시 올라간다. 찬물 샤워 후 몇 분 지나지 않아 다시 땀이 나며 오히려 샤워 전보다 더 덥게 느끼는 이유다.

전문가들은 온수 샤워를 권한다. 물 온도는 섭씨 33도로 미지근하게 느껴질 정도가 좋다. 당장 시원함이 느껴지지 않아 답답하지만 몇 분만 참으면 찬물 샤워보다 청량감이 오래 간다.

술 마신 뒤 되도록 피해야 할 음식

술을 마시면 과식을 하게 된다. 술의 주성분인 알코올이 식욕을 억제하는 뇌의 시상하부에 직접적으로 지장을 줘 고칼로리 음식에 대한 욕구를 증가시키기 때문이다.

하지만 술에 취한 상태에서 먹는 특정 음식이 건강에 해로운 경우가 있다. '코스모폴리탄닷컴'이 술을 마신 뒤 피해야 할 음식을 소개했다.

■ 매운 음식

술을 마신 뒤 먹는 매운 음식은 소화기계통을 더욱 악화시킬 수 있다. 매운 음식은 술을 마시지 않았을 때에도 위장장애를 일으킬 수 있다. 특히 과민성장증후군 위험을 높인다. 또 위산의 분비를 촉진하여서 위산과다로 인한 위염과 위궤양, 역류성식도염을 유발 할 수 있다.

■ 사탕

짠 음식과 마찬가지로 매우 단 음식도 음료수를

찾게 만든다. 술을 마시다 사탕 등 단 것을 먹으면 물보다 술을 더 마시게 돼 좋지 않다.

■ 오렌지

오렌지의 산 성분이 소화에 악영향을 줄 수 있다. 술을 마신 뒤 과일을 먹고 싶다면 바나나를 먹는 것이 좋다. 칼륨이 풍부한 바나나는 알코올의 탈수 작용을 완화시킬 수 있다.

■ 튀김

알코올은 이뇨작용으로 탈수 현상을 불러온다. 튀김 음식은 많은 양의 소금을 함유하고 있고 탈수를 더욱 악화시킨다.

■ 초콜릿

초콜릿 속의 카페인과 지방은 포도주 등 산 성분을 포함한 술과 같이 먹을 경우 위장장애를 불러올 수 있다.

여름 불청객, 온열 질환 대처법



▲ 사진=shutterstock

여름철 높은 기온은 열사병 등 온열 질환의 원인이 되기도 한다. 건강 매체 '베리웰헬스'가 온열 질환의 다양한 증상과 대처법을 소개했다.

■ 열발진

열땀띠라고도 한다. 땀구멍이 막혀 땀이 제대로 배출되지 못하면서 작은 발진과 물집이 생긴다. 목, 가슴, 사타구니나 팔다리 안쪽에 생기기 쉽다. 환부를 시원하고 건조하게 유지하고 발진용 가루나 연고를 바른다.

■ 열경련

땀을 많이 흘려 체내 수분과 미네랄 등이 부족해지면 근육 경련이 생긴다. 더운 장소에서 강도 높은 육체노동이나 운동을 할 때 종아리, 허벅지, 어깨 등에 경련이 일어나기 쉽다. 증상이 생기면 수분을 섭취하고 시원한 곳에서 쉬어야 한다. 경련이 멈췄다고 곧바로 일에 복귀하지 말고, 경련 부위를 마사지하며 충분한 휴식을 취해야 한다.

■ 열실신

더위로 체온이 올라가면 열을 외부로 발산하기 위해 피부 쪽 혈액량이 늘리는 탓에 몸 중심의 혈액은 감소한다. 열실신은 뇌로 가는 피가 일시적으로 부족해지면서 의식을 잃는 증상이다. 앉거나 누운 상태에서 갑자기 일어설 때 나타나기 쉽다. 증상이 나타나면 시원한 장소로 옮겨 눕히되, 다리를 머리보다 높게 둔다.

■ 열사병

체온을 조절하는 중추신경에 장애가 발생하며 생기는 증상이다. 일시적으로 의식을 잃거나 심하면 혼수상태에 빠진다. 체온조절 능력을 잃은 상태여서 땀이 나지 않아 환자의 피부는 건조하고 뜨겁다. 심한 두통이나 오한을 느끼고 호흡과 맥박이 약해진다. 119에 신고를 하고 환자를 시원한 곳으로 옮겨 선풍기 등으로 체온을 낮춰준다. 의식이 없을 때 물을 먹이면 위험하다

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

- 위장병
- 각종 통증
- 우울증
- 불면증
- 알러지, 피부병
- 공황장애
- 비만, 불임
- 오십견
- 목,허리디스크
- 중풍 후유증
- 소아 자폐증
- 파킨슨병, 치매



얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
 훌륭한 치료, 저렴한 가격
 정확한 진맥과 훌륭한 처방

난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차 한의원

Dr. 차계향 Ph. D., L.Ac.

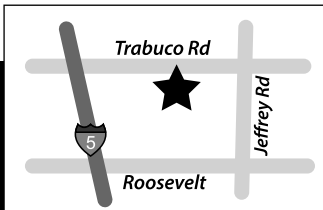
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료 가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 팔사



www.acupuncturecha.com

北京中和國醫堂

PPO 보험
 취급

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능
 949.426.9070 / 626.899.5166
 5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620