

봄 되면 왜 싱숭생숭해질까?



봄이 되면 바깥 풍경도 달라지면서 봄의 열병을 앓는 사람들도 생긴다. 마음은 갑자기 싱숭생숭해져서 일이 하기 싫고, 좋은 사람들과 바깥으로 나가 놀고 싶어지기도 한다. 그런데 봄이 되면 달라지는 이런 기분이나 행동의 변화가 과학적으로는 근거가 있는 것일까.

더 행복해진다
봄이 다가오면서 생기는 화학

적 변화는 세로토닌이 증가하는 것이다. 세로토닌은 중추신경계에 주로 존재하며 행복의 감정을 느끼게 해주는 분자로, 호르몬이 아님에도 '행복 호르몬'으로 불리기도 한다. 기분을 좋게 하는 세로토닌이 늘어나면 봄에 갑작스러운 욕망을 느끼게 할 수 있다. 또한 어떤 사람들은 기운이 솟아나 바깥에 나가고 싶고 마음도 싱숭생숭해 지는 것이다.

운동을 더 많이 하기 때문이다

단지 호르몬 작용만이 아니라는 주장도 있다. 사람들이 날씨 좋은 날 밖에서 시간을 더 많이 보내기 때문에 더 행복하다는 것이다. 즉 운동을 더 많이 할 수 있기 때문이다. 운동을 하면 그 자체로 기분이 좋아지고, 비타민D도 충분히 합므로 건강해진다.

봄바람이 난다
아마도 이는 호르몬의 변화 때

문이다. 겨울 스웨터를 봄옷으로 바꾸는 것뿐 아니라 분명히 사람은 봄바람을 타고 온다. LA타임스 보도에 따르면, 산부인과 의사들은 봄에 계획에 없던 임신율이 가장 높다고 보고하고 있다. 이는 봄에 남성의 정자 수가 가장 많아지고, 남성 호르몬 테스토스테론도 늘어나며, 여성의 배란도 촉진되기 때문이다.

아니면 우울하다

많은 사람들은 봄에 기운이 솟고 행복감을 느끼는데, 어떤 이들에게는 봄이 어둠의 계절이기도 하다. 실제로 봄에는 자살률이 최고를 기록하고 있다. 2000년에 실시한 연구에서 계절에 따른 날씨 변화를 심하게 느끼는 사람들은 봄에 자살할 위험이 높은 것으로 나타났다.

알레르기로 코를 훌쩍인다

과학적인 원인 말고 건강과 바로 관련되는 문제가 한 가지 있는데, 바로 알레르기이다. 봄이 되면 천식과 알레르기를 앓는 사람이 늘어나는데, 겨울이 따뜻할수록 봄철에 알레르기나 천식이 더 빨리 생긴다.

/생활

계절성우울증

계절성정동장애 또는 SAD라고도 한다. 계절적인 흐름을 타는 우울증의 일종이다. 가장 많은 형태는 겨울철 우울증으로 특히 가을과 겨울에 우울증상과 무기력증이 나타나는 등 증상이 악화되다가 봄과 여름이 되면 증상이 나아진다. 겨울철 뿐 아니라 정기적으로 매년 여름이면 우울한 증상이 심해지고 가을이 오면 조금 나아지는 여름철 우울증도 있다. 환자의 83%는 여성이다.

겨울철 우울증의 경우 햇빛의 양과 일조시간의 부족이 에너지 부족과 활동량 저하, 슬픔, 과식, 과수면을 일으키는 생화학적 반응을 유도하는 것으로 알려져고, 여름철 우울증은 여름의 더위 때문인 것으로 알려져

있다. 뇌의 한 부분인 시상하부는 외부의 변화에 잘 적응할 수 있도록 도와주는데, 계절성우울증환자의 경우에는 이러한 환경의 변화에 적절하게 반응할 수 있는 능력이 저하되어 있다. 아직 정확하게 밝혀진 것은 아니지만 겨울철 우울증 환자는 겨울철 눈과 시상하부 사이에 문제가 있을 가능성이 높은 것으로 알려져 있고, 여름철 우울증 환자의 경우에는 신체의 열에 대한 반응에 관여하는 신경해부학적인 경로에 이상이 있는 것으로 추정하고 있다.

증상은 우울증 기간 동안 무기력감을 느끼는 것이 가장 두드러진 특징이다. 겨울철 우울증의 경우에는 우울증 기간 동안 많이 먹고 단 음식과 당분을 찾

는데, 여름철 우울증의 경우에는 식욕저하·체중감소 등이 나타나는 경향이 있다. 또 겨울철 우울증 환자들은 우울증 기간 동안 신체적으로 늘어지는 느낌을 갖는데 반해 여름철 우울증 환자들은 초조감을 느낀다. 특히 여름철 우울증 환자는 겨울철 우울증 환자보다 더 많은 자살사고를 보이며 자해할 가능성도 더 높다. 어떤 경우에는 정기적으로 여름철과 겨울철에 모두 우울증 증상이 나타나는 경우도 있다.

치료는 매일 일정한 기간 동안 강한 광선에 노출시키는 광선요법이나 주위를 시원하게 하는 방법을 사용한다. 약물치료로는 항우울제를 투여하며, 정신치료도 효과가 있다.

건강에 좋은 ‘홍삼활력청’



풀무원건강생활(대표이사 여익현)의 프리미엄 건강기능식품 브랜드 그린제(www.pulmuoneha.com)가 GAP(농산물우수관리) 인증인삼만을 사용한 홍삼을 주원료로 하고 홍삼정과 마누카하니복합물, 프로폴리스추출물을 더한 ‘홍삼활력청’을 출시한다고 밝혔다. ‘홍삼활력청’의 홍삼농축액은 GAP인증 인삼만을 선별해 풀무원의 저온진공건조공법으로 가공한 풀무원홍삼이 주원료이다. 열풍이 아닌 저온에서 건조한 풀무원홍삼은 규격 사포닌의 함량이 높고, 진공처리를 통해 홍삼 조직에 기공이 생겨 일반 홍삼처럼 딱딱하지 않고 씹으면 바삭하고 맛이 부드럽다. 홍삼농축액과 함께 담긴 홍삼칩이 쫄깃한 식감을 주는 것도 같은 이유이다.

얼굴 주름살 없애는 손쉬운 방법 5가지

잘 때는 등을 대고 반듯하게

잠을 잘 때 자세가 피부에 수면선을 남기고 일어난 뒤에도 없어지지 않는다. 옆으로 누워 자면 볼과 턱에 주름살이 남게 되고 얼굴을 침대에 파묻고 자면 이마에 생길수 있다.

눈을 가늘게 뜨지 말고

반복적으로 얼굴 근육을 찡그리는 동작, 가령 눈을 가늘게 뜨고 보는 건 피부 표면 아래에 홈을 만든다. 이 홈이 결국 주름살이 된다. 늘 눈을 크게 뜨고 있어야.

책을 읽을 때 필요하면 안경을 써라. 햇살로 생기는 눈가 주름살 막으려면 선글라스를 써야 한다. **생선, 특히 연어를 많이**

연어는 아름다운 피부를 가꾸는데 좋은 단백질이 풍부할뿐만 아니라 오메가-3 지방산의 창고다. 이 지방산은 피부에 영양분을 제공해주고 주름살을 없애는데 도움이 된다.

커피 대신 코코아를

영양학 저널에 따르면 코코아는 카테킨 같은 플라보노이드 성분

을 함유하고 있어 피부를 해살로부터 보호해 준다. 여기에 피부세포 순환을 개선시켜 주며 피부를 더 부드럽게 보이게 해주는 것으로 나타났다.

비타민 C와 콜을

비타민 C는 콜라겐 생산을 촉진하고 해살에 따른 피부 노화를 막아준다. 콜은 피부의 광노화를 막아주는 식품이다. 콩이 함유된 음식을 6개월만 먹으면 피부의 구조를 바꿔주고 단단하게 해준다는 연구결과가 있다.

/건강

젊음의 상실 여성갱년기, 자연요법으로 극복

난소기능의 쇠퇴로 인해 여성호르몬이 감소하면서 나타나는것이 바로 여성갱년기다. 누구나 나이들면 당연히 찾아오는것이라고 하지만 젊음을 상실해가는 자신의 모습을 받아들이기가 쉬운 일만은 아니다.

정서 및 행동의 변화 일으키는 갱년기

여성갱년기에는 신체적, 정신적, 생리적인 변화가 일어난다. 온몸에 기력이 저하되고 순환기나 소화기능이 떨어지기도 한다. 또한 온몸이 추시고 아픈 경우도 있는데 폐경으로 골다공증 등이 올수 있기때문이다.

대표적인 갱년기증상으로는 안면 홍조다. 얼굴, 목 등이 갑자기 화끈거리며 가슴이 뛰고 땀이 난다. 뿐만아니라 피로나 권태가 오고 미열이 나기도 한다. 목덜미에서 뒷골까지 굳은듯이 빠근해지기도 한다. 이런 경우 동양의학문헌

에서는 갱년기종합증, 경단전후제증, 절경기증후군 등의 병증이라고 한다.

갱년기가 되면 기억력과 집중력이 떨어져 방금 들은 이야기도 돌아서면 잊어버리고 자신이 놓아둔 물건도 잘 찾지 못하는 경우가 자주 생긴다. 뿐만아니라 정서가 불안해지고 마음이 자주 변해 짜증을 자주 내며 행동의 변화도 일킨다. 피곤을 쉽게 느끼며 의욕이 상실되며 신경이 예민해지고 자신감상실 등으로 우울증이 오기도 한다.

여성갱년기에는 특히 비뇨생식계통에도 불편을 겪는다. 노실금이나 질분비물이 적어져 질염이나 가려움증, 냉이 생기기도 한다.

예전에는 갱년기를 그냥 감수해야 하는 생리적현상이라고 여겨왔다. 그러나 현대는 다양한 방법으로 갱년기 증상을 극복할수 있는 다양한 방법들이 제시되고 있다.

갱년기를 극복할수 있는 다양한 방법

갱년기증상을 극복하기 위한 방법으로는 비타민, 칼슘, 철분 등을 보충하는 식이료법과 운동, 호르몬요법 등이 있다. 현대의학에서는 갱년기증상을 치료하기 위해 에스트로겐 보충요법, 거세를 촉진하는 남성호르몬요법, 신경안정제, 항우울제, 비타민 E, 순환촉진제 등이 사용되지만 부작용이 있을수 있어 꼭 전문의에게 진단후 치료해야 한다.

한방에서는 신체의 불균형조절에 중점을 둔 치료를 한다. 갱년기 장애의 각종 증상은 하복부의 우혈(혈액의 순환장애)증상에서 온다. 따라서 우혈증상을 제거하고 기혈의 순환을 돕는 처방과 심신의 조화와 중추에 도움을 주는 치료를 기본으로 한다.

갱년기증상에 따라 병원에서 치료해야 하는 경우도 있지만 가정에서 손쉽게 할수 있는 방법도

있다. 한방차를 마시거나 족욕, 효소욕, 반신욕, 훈증요법 등이 있다.

갱년기여성 건강에 좋은 한방차 깨끗이 씻은 찜뿌리를 잘 털어서 차대신 장기간 마시면 효과가 있다. 또한 대추씨에 감초를 조금 넣고 서서히 달여서 매일 아침, 저녁 장기간 복용해도 좋고 두릅잎을 삶아 나물로 만들어 장기간 먹어도 좋다.

갈근차(참차)는 찜뿌리를 문근한 불에 천천히 달여서 마시거나 찜뿌리를 볶아 짓찧어 가루로 만들어 뜨거운 물에 꿀을 타서 마신다. 한방에서는 갈근을 발한·해열 청량약으로 쓴다. 녹말을 열탕에 타서 마시면 강장제가 되고 뿌리를 분말로 먹으면 구토·두통 등에 좋다. 대추차는 체두 10-20알을 넣고 달인 물에 꿀을 약간 섞어 오래 장복하면 강장, 강정작용이 있어 남녀 모두 갱년기에 좋다. /건강

당뇨병 명약

郑州韩都药业集团有限公司
中美合研糖尿病康复高科技新产品

国药准字Z20064204胰岛活力原片

당뇨병을 확실하게 고쳐주는 특효 중약

- A. 服用7天见效，3个月后血糖正常，不反弹。
- B. 用6个月后，음식을 가리지 않고 정상적으로 드실수 있으며 술을 적당히 마셔도 괜찮습니다.
- C. 用1年左右，胰岛功能全部恢复正常，可停药。
- D. 인슐린을 맞는 2형 당뇨병자도 한달 내에 주사와 고별하게 되고 혈당도 정상수치로 조절됨.
- E. 初治疗程(110일)：63만원 康复疗程(200일)：99만원。 한국전화：070-7711-7555

黑龙江省厂家直销联系电话：188-4542-1628 전문가 상담전화：152-1466-5239

남성보약-虫草肾宝

心胀病，高血压患者均可服用，酒后服用不影响效果，对前列腺炎有康复作用。

【适合人群】用于阴茎短小，生殖器官发育不良，第二性特征不明显；阳痿早泄，性功能低下，腰膝酸痛，头晕耳鸣，精神衰弱，失眠多梦，肾虚心烦，前列腺炎等症。

一盒(三十天)：8万元，
二盒(六十天)：15万元。