

중경 장수촌 100살 할머니 20살 소녀 피부로?



중국 중경 장수마을에 나씨(罗术珍)할머니는 90살에 한차례 병으로 침상에서 몇달간 일어나지 못하고 앓고 난후 아침마다 자리를 거둘때면 노인의 온몸에 비늘이 떨어졌는데 10여일이 지나자 피부가 한번 쭉 벗어졌다. 일상생활에도 영향이 없고 하여 병원으로 안갔고 현재 노인의 손바닥, 발바닥과 얼굴의 피부는 부드럽고 윤택해졌으며 20여세 소녀의 피부와도 같아 화제가 되고 있다고 충칭완보가 18일 보도했다. 나할머니는 90살후, 이빨도 새로

4대 올라 왔고 마지막 이빨은 작년 2008년에 올라왔다. 더욱 신기한 것은 노인의 백발이 밑으로 부터 굵은 검은 머리가 나고 있으며 아직도 집에서 빨래하고 집안 청소하고 꽃밭도 가꾸며 닭, 오리 등을 사육하면서 증계를 오르고 내리는데 조금도 숨이 가빠 안한다고 한다. 나할머니의 피부 변화와 검은 머리가 나고 새로 이빨이 올라오는 등 사실을 알고 있는 장의사(蒋医师)는 노인의 평생시 생활습관이 아주 찬미할 바라고 말하면서 노인의 평생시 소량의 음주를 함으

로 혈액순환을 돕고 잡곡을 즐겨 먹는 원인이었다고 한다. 나할머니의 건강법을 보면 첫째: 부지런히 활동을 한다. 그림으로 신체단련도 되며 장기의 노쇠를 방지한다. 둘째: 음식을 가리지 않으며 흰 쌀밥보다 잡곡을 주식으로 많이 먹음으로 영양실조를 방지하며 잡곡을 많이 먹어 변비도 방지한다. 셋째: 마음을 항상 편하게 쉽게 성내지 않고 낙관적이어서 마음도 즐겁고 건강도 좋아진다고 한다. /충보



한 의사 전 광 석

약역

- 북경의약위생전문학교 총
- 중화명의의사학회
- 부주임의사(부교수)
- 북경동방용인의약연구원
- '동방명의'증서 수여
- 북경명의 명방연구보급중심
- '심뇌관 질환' 연구회 회원

고 혈 압

[高血压]

처 방: 방약[方藥], 자석[磁石], 하고초[夏枯草], 어성초[魚腥草], 야교등[夜交藤],각30g, 초결명[草決明], 우슬[牛膝], 석결명[石決明]각 20g, 청상자[靑箱子]15g. **용법:**물에 달여서 아침저녁으로 나누어 텀어 먹는다.

허리 망가지는 운전자세...

앞으로 뻗 엉덩이, 핸들에 바짝 붙은목 선반에 올린 한 다리, 삐딱한 한 손 운전

올해는 경기불황으로 해외여행보다 국내 시원한 바다나 산, 갈 만한 여행지를 찾겠다는 이들이 많다. 동해나 서해, 깊은 산속 계곡을 향한다 해도 3~4시간 장거리 운전은 기본이다. 오랜 시간 같은 자세로 운전하는 것도 고역이지만 잘못된 자세를 유지했다가는 휴식이 아닌 고통과 함께 바캉스에서 돌아올 수 있다. 운전 중 잘못된 자세가 불러올 위험과 함께 바른 자세란 어떤 것인지 알아본다. 대부분의 운전자들은 엉덩이를 앞으로 빼고 운전한다. 이때 허리의 압력이 상승하게 되고 바르지 못한 자세로 인해 무릎관절에도 큰 이상이 올 수 있다. 이런 자세에서 급정지 등을 하게 되면 바른 자세로 운전을 했을 때보다 더 큰 부상을 입을 수 있다. 장시간 운전을 하는 경우 처음엔 바른 자세를 잡더라도 자신도 모르게 평소 습관대로 자세가 틀어지기도 한다. 엉덩이 한 쪽으로만 무게중심이 쏠리거나, 한 쪽 주머니에 지갑이나 물건을 넣고 운전하는 경우 삐딱한 자세를 취하기 쉽다. 이 같은 자세는 골반의 변위를 일으켜 근육의 불균형을 가져올 수 있다. 이 밖에 핸들을 바짝 당겨서 있는 '거북목 자세', 왼쪽 다리를 핸들 앞쪽 선반에 올려놓는 '응석반이 아기자세', 삐딱한 한 손 자세 등도 척추에 부담을 준다. 고도일 신경외과 원장은 "운전으로 인한 허리나 무릎관절 등

의 통증은 신체의 비대칭성에 의한 것이 대부분"이라며 "평소 선 자세에서 허리가 느끼는 부담을 100이라 하면 시트에서 등을 떼거나 비스듬하게 앉아 운전하는 자세는 그 배에 가까운 부담이 든다고 볼 수 있다"고 말했다. 운전을 할 때 핸들을 잡는 손은 8시와 4시 방향을 향하는 것이 어깨 주위 근육의 긴장을 적게 한다. 하이힐을 신고 운전하면 걷는 것과 마찬가지로 발목과 무릎관절, 허리에 무리를 줄 수 있다. 무릎을 계속 든 상태여야 하기 때문에 연골에 압력이 가해져 연골이 닳거나 심할 경우 관절염으로 진행될 수도 있다. 땀다고 맨발로 운전하는 이들도 있지만 이는 위험할 수 있다. 평상시 신발을 신고 있을 때와 느끼는 감각 차이 때문에 액셀러레이터와 브레이크를 밟을 때 강도 조절이 어렵기 때문이다. 고 원장은 "운전할 때 척추에 가장 부담을 적게 주는 자세는 등받이 각도를 100~110도로 세워 엉덩이를 뒤로 밀착시키고, 운전대 상단을 잡을 때 팔이 꼭 퍼진 상태"라며 "페달을 밟았을 때 무릎이 다 펴지지 않을 정도의 거리를 유지하는 자세가 좋다"고 말했다. 또 "한두 시간 운전 후에는 스트레칭을 통해 뭉친 근육을 풀어주는 습관을 갖는 것이 무엇보다 중요하다"고 덧붙였다.

/윤정현

가을엔 내 몸의 수분을 지키자

가을은 활동하기에 가장 좋은 계절이지만, 한편으로는 건조한 날씨 탓에 피부가 거칠어지기 쉬운 환절기이기도 하다. 특히 아토피 환자에게는 건조한 가을 날씨에 고통이다. 일반적으로 피부 각질층의 수분 함량은 13% 정도지만 건조한 바람이 불기 시작하는 요즘 같은 때에는 10% 이하로 낮아진다. 여름에서 가을로 넘어가는 환절기에는 갑자기 기온이 내려가고 습도가 낮아지면서 피부 건조가 발생하기 쉽다. 세안을 할 때는 피부의 온도보다 조금 높은 온도의 물을 준비하고 거품이 풍부한 폼 클렌저를 사용해 세안한다. 세안 뒤에는 수분이 증발하지 않도록 스킨을 발라 피부의 수분을 유지시키는 것이 중요하다. 수분 공급과 함께 유분 공급도 피부 보습을 위해 빼먹지 않도록

하자. 건조한 실내에는 항상 가습기를 틀어 놓는 게 좋으며, 어항이나 화분 등을 이용하는 것도 실내 건조를 막는 좋은 방법이다. 환절기에 목욕을 할 때에는 혈액순환을 도울 수 있게 물 한잔을 마시는 게 좋다. 목욕물의 온도는 체온보다 1~2도 높은 38도 정도가 적당하다. 너무 뜨거운 물은 피부를 건조하게 만들고 수면을 방해할 수 있기 때문이다. 전신 목욕은 1주일에 1~2회 정도면 충분하고 샤워 시에는 중·저성 피부는 매일, 건성 피부는 2~3일에 한번 정도가 적당하다. 특히, 아토피를 앓고 있는 어린이들의 피부는, 약알칼리를 띠고 있어 비누는 약산성을 띠고 있는 클렌저를 사용하는 것이 좋다. 목욕 후에는 물기가 완전히 마르기 전에 피부 보습제를 발라 피부 건조를 막는다.

온가족 피부건강에 좋은 한방차

피부 속 영양보충 - 모과차 모과에는 비타민 C가 풍부해 건조하고 거칠어지기 쉬운 피부 미용에 도움을 준다. 또 소화가 잘 되게 하고 입맛을 돋우는 효능이 있다. * 마시는 법 1. 모과는 껍질을 벗기고 씨를 발라내어 얇게 썬 다음 설탕이나 꿀에 재워둔다. 2. 말려서 보관하기도 하는데, 말린 모과와 대추를 넣고 푹 고아 국물만을 따라서 마신다.

피부를 광나게 - 국화차 예로부터 국화는 머리를 좋게 하고 피부를 밝고 광이 나게 한다고 알려져 있다. * 마시는 법 1) 꽃잎은 소금을 넣은 뜨거운 물에 데쳐낸 뒤 소쿠리에 건져 냉수로

헹구고 물기를 빼내어 보관한다. 2) 찻잔을 뜨겁게 해두었다가 국화꽃을 서너 송이 넣고 끓는 물을 부어 잎이 퍼 오르기를 기다렸다가 기호에 따라 꿀을 넣어 마신다. 마실 때 꽃은 먹지 않는다. **독성으로 인한 피부트러블 해소 - 감초차** 감초차는 모든 약의 독성을 해독하고 원활한 장 대사를 도와 피부 개선에 도움이 된다. * 마시는 법 1) 주전자에 물을 가득 붓고 감초를 10g을 넣어 30~40분 끓여 차대신 마신다. 2) 이때 검은 콩을 한줌 넣어 함께 달이면 기관지를 맑게 하고, 복은 현미와 함께 달이면 구수해서 더욱 맛이 좋다.

심장병 예방 비결은 "땅콩"



질한 발생률과 대조한 결과 땅콩과 땅콩버터를 자주 먹는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 심장발작이나 뇌졸중 발생률이 44%까지 낮은 것으로 나타났다고 리 박사는 밝혔다. 심혈관질환 발생률이 가장 낮은 그룹은 땅콩을 29g씩, 땅콩버터를 테이블 스푼으로 한 숟가락씩 일주

일에 5번이상 먹는 사람들이었다. 조사대상을 당뇨병 환자로 제한한 것은 당뇨병 환자가 일반인들에 비해 심혈관질환 위험이 상당히 높기 때문이다. 땅콩은 포화지방이 아주 적은 반면 좋지 않은 콜레스테롤인 저밀도지단백(LDL) 수치를 낮추어 주는 단(單)불포화지방과 다(多)불포화지방이 많이 들어있다. 이밖에 땅콩은 체내의 염증을 억제하고 심장 주위 혈관을 보호하는 효능도 있다고 리 박사는 설명했다. 이 연구결과는 미국영양학회 학술지 '영양학 저널(Journal of Nutrition)' 최신호에 실렸다.

신중플루, 올바른 손 씻기로 예방



일정량의 항균 비누를 바른다. (2) 비누와 물이 손의 모든 표면에 묻도록 한다. (3) 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 준다. (4) 손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 준다. (5) 손바닥을 마주 대고 손 깍지를 끼고 문질러 준다. (6) 손가락 등을 반대편 손바닥에 대고 문질러 준다. (7) 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 준다.

(8) 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 한다. (9) 흐르는 물로 비누를 헹구어 낸다. (10) 종이 타월이나 깨끗한 마른 수건으로 손의 물기를 제거한다. 젖은 타월에는 세균이나 바이러스가 서식할 수 있다. 특히 세균은 온기와 습기를 좋아하므로, 손의 물기를 잘 닦아내는 게 중요하다.

올바른 손 씻기 요령
(1) 흐르는 물로 손을 적시고

당뇨병 심뇌질환 비만환자들에게 드리는 글

특효! - 방춘표 강건영양충제 계열제품



당뇨병
1.당뇨병은 전신질환이라고 할 수 있다. 당뇨병을 불치의 병으로 여기고 혈당수치 내리기에만 급급하지만 낱이 갈수록 신체는 허약해지고 병세는 점점 위중해가며 합병증이 잇따른다. 기실 혈당수치가 높아 합병증이 오는 것이 아니라 전신 면역기능이 점차 약해져 체내 어느 기관에 이상이 생겨 당수치가 오르는 것이다. 혈당수치는 인슐린 분비수치에 따라 결정되며 사람마다 일정하지 않다. 당뇨병의 잠복기간은 3~5년으로 이 기간 혈당수치는 오르지 않습니다. 혈당수치는 체내의 병세를 나타낼 뿐이며 여러가지 방법으로 혈당 수치를 내리고 그것은 호전의 잠시적 느낌일 뿐 병세는 계속 중해가고 합병증이 유발된다. 그러므로 혈당수치만 내리는 치료법은 당뇨병을 근본적으로 치료 할 수 없다. 2.당뇨병이란 체장이 굳어지는 것을 말한다. 체장기능이 비정상적이어 인슐린 분비를 제대로 하지 못하는데 있으며 오

장 내분비가 균형을 잃어 오장에 병이 들기 때문이다. 체장과 비장에 병이 들면 음식물에서 섭취한 당분을 세포 속으로 운행이 잘 되지 않으므로 혈당수치에 변동이 생기고 내분비계통에 문란이 오며 전신 면역기능이 약해진다. 체장기능이 비정상상을 이루어 인슐린 분비기능에 문란이 발생함으로 오장내분비기능도 균형을 잃어 오장 전체가 병이 들므로 전신 면역기능이 약해져 합병증이 초래된다. 저혈당 산중독은 내분비계통의 급성문란에서 온다. 3.당뇨병치료는 혈당수치를 내리는 것을 기준으로 할 것이 아니라 굳어져 가는 체장을 부드럽게 해주고 체내에 막힌 노폐물을 깨끗이 배출시키며 오장 내분비량이 균형을 이루게끔 조절하여 주고 체내 필요한 미량원소를 충분히 공급하여 주면 각 기관의 기능이 정상 회복되어 혈당 수치는 건강수치에 안정된다. 식이요법은 만성 당뇨병 예방, 치료의 특

효약이다. 한국동아대학 실버바

이오연구실에서 동물실험을 거친 결과 당뇨병예방 및 치료에 효과가 현저하다는 사실이 실증되었다. 중국 프랑스 국제의학학술교류회 세기컵世紀杯) 금상을 받은 제품이다. **심장질환과 뇌졸중** 1.심장질환과 뇌졸중은 난치병이 아니다. 중요한건 사전 예방이다. 심장은 온몸의 혈관을 주관, 오장육부의 으뜸이며 정신이 들어있는 집이라 할 수 있다. 스트레스와 불합리한 음식구조 등 원인으로 현대인들은 항상 극심한 피로를 느끼고 있으며 바쁜 사업으로 건강에 영향을 끼침으로 인해 심장질환환자와 뇌졸중환자가 급증하고 있다. 2.발병인원: 심장질환과 뇌졸중은 급발작하는 사람도 있지만 40세 후반에서 50세 초반에 인체혈관이 점차 윤활성이 낮아져 혈관내 혈지가 높아가고 콜로스테롤 수치가 높게 되어 심장관상동맥의 혈액순환이 균형을 잃어 심장질환 환자가 늘어나고 따라서 뇌졸중 환자도

급증하고 있다. 본병의 발생은 비만증과 니코틴에서 많은 유해를 받고 있다. 3.심장질환과 뇌졸중은 치감로도 중요하지만 발병전 예방이 더욱 중요하다. 체내 내분비가 균형을 이루게 조절하여 신진대사를 촉진하면 혈관의 윤활성을 높여 체지방을 약화시키고 콜로스테롤 수치를 내려주면 체내 혈액순환은 자연스럽게 소통된다. 심장관상동맥에 혈액순환이 자연스럽게 소통되면 심장질환(고혈압, 동맥경화, 관심병, 심교통, 심근경색 등)이 점차 치료되고 뇌졸중(뇌경색, 뇌전색, 중풍, 반신불수, 뇌출혈, 뇌동맥경화, 경추염 등)이 점차 치료되면 뇌신경도 정상 회복되어 인체의 활력이 높아진다. 방춘표 강건영양충제 계열제품-혈통靈(血通靈)은 천연식물에서 황동이 많이 함유된 재료로 만든 심장질환 및 뇌졸중 예방치료특효약으로서 한국 동아대학실버바이오연구실 동물실험을 거친 결과 심장질환과 뇌졸중을 예방, 치료할 수 있으며 항암제로

한층 더 실증되었다. 중·독 국제의학학술연구회에서 성과상 (成就將)을 받은 제품이다. **비만증** 1.비만증도 난치병이 아니며 완치가 가능하다. 불합리한 생활절주와 불합리한 식생활로 인해 비만증환자가 급증하고 있다. 2.비만증의 주요원인은 내분비 실조로 체내 신진대사가 균형을 잃었기 때문이다. 많은 비만증환자들이 과도한 운동, 불합리한 식이요법 또는 여러가지 살빼기약 복용 등으로 불면증 지어 식욕까지 없는 결과를 초래하고 있는데 이런 방법들은 너무 무리한 방법이다. 3.과학적인 방법은 천연식물 한방을 이용하여 오장내분비를 조절하며 내분비 균형으로 체내 신진대사를 촉진시키고 체지방을 약화시키며 수요되는 미량원소를 충분히 공급하게 하는 것이다. 방춘표 강건영양충제 계열제품-감비靈(減肥靈)은 부작용이 없고 치료 후 비만증이 재발하지 않아 원하는 체중을 보존할 수 있는 한국 특허 건강보조 식품이다. **문의전화: 02-2637-0814**

피든때, 얼룩제거에 탁월한 효과, 약취제거, 살균기능... 무독성, 무공해, 인체에 무해하며 저거품으로 물적약효과, 유독가스가 없어 쾌적한 내부환경 조성...

* 무독성 고급 야채 과일 세척세정제. * 순식물성 세제로 야채 과일 세정에 안전함. * 각종 세균 및 잔류농약 제거 능력이 탁월함. * 인체에 무해한 보건복지부 인가 1종 세제.

환경은 우리의 미래



1등 천연세제

저희 업소의 주방식기는
친환경세제를 사용합니다.

“환경 친화적인 순식물성 세제”



환경을 소중히
생각하는 기업

슬입추출액 친환경세제
(주)엔크리너

- 무독성
- 생분해성(99.9%)
- 비부식성
- 비인화성
- 비폭발성
- 강력한 세척력

- 대리점 모집·주문 -

02)2678-7277
02)2676-6866
010-3912-0304

www.okcld.co.kr



인천공항 근처의 현장에서 철근과 목수일에 관심을 가진 직원 약간명을 모집합니다.
숙식이 가능하며 장기적인 일자리 확보. 급여 상담 바람.

현장근무 직원 모집 문의전화 : 010-5137-7022

安民綜合法律事務所

저희 법률사무소는 3명의 변호사가 중국동포와 한국분들의 한국생활
고충을 성심껏 해결해 드리고자 최선을 다하고 있습니다. (연중무휴 상담)

이혼소송 : 중국동포, 한족(漢族)분들이 한국배우자의 폭행, 도박, 별거, 사망, 체류연장 조건·금전 요구 등으로 고통 받고 있는 분, 국적신청을 한 상태에서 이혼하려는 분, 위자료 청구하여 배우자 도움없이 체류연장, 국적을 취득하고 싶은 분.

불법체류 : 결혼 후 연장 못하여 불법체류된 자 연장가능, 위장결혼으로 몰려 불법체류하고 있는 분, 결혼사증이 불허되어 호적정리를 원하는 분.

교통사고 : 교통사고로 불이익을 당하신 분.

임금채불 : 직장에서 사업주로부터 임금채불·가혹행위로 고민하신 분, 불법체류자 가능

민사·형사사건 : 금융 및 각종 다단계·도박·국제사기결혼 등으로 피해를 본 동포들을 위해 어려운 법적 문제를 상담해 드립니다.

◆ 일요일 오후 2시~6시, 사무실 방문 상담 가능 ◆

직통 : 02-866-6867 FAX : 02-866-6837
H.P : 010-6806-5168 [안과장]

서울시 구로구 구로동 155-75 (중국은행 3층)
2호선 대림역 1번출구 직진(50미터)

장대동방 중국화물

국제특급해운항공

- ◆ 중국 전 지역 및 전 세계 화물
- ◆ 항공편, 중국전지역 매일 발송
- ◆ 선편 매주 2~3회 발송
- ◆ 모든 전자제품 발송 가능
- ◆ 김치, 한약 등 전 세계로 발송

<대림역점 창대무역>

주 소 : 서울시 영등포구 대림3동 810-14
지하철2호선대림역6번출구 80m거리

전 화 : 02-844-7205
휴대폰 : 010-7315-7205

<독산동점 동방국제무역>

주 소 : 서울시 금천구독산본동 969-23
전 화 : 02-861-1428

휴대폰 : 019-399-1428

지방은 택배로 보내주시면 됩니다.

전화 한통이면 쏘살같이 달려갑니다!!

위 치 : 지하철 2호선 구로디지털단지역 1번 출구하차
(마울버스 06번 한정거장 독산고개 하차 남문시장입구)

중국長白山 담배가
백산담배로
한국에 왔다!



중국길림연초공사에서 생산되고 있는 “장백산” 이 새로운 이름 “백산(PAEXSAN)담배” 로 한국에 진출하였습니다.
각 지역 담배점에 종사하고 있고 일정한 고객량 소유자 대상을 우선 고려하여 대리점을 모집하는 방식으로 판매망을 확대시키고 샘플용 백산(PAEXSAN)담배를 절대적으로 제공 할 것입니다.
8월 18일부터 정상적으로 동포밀집지역에 있는 한국담배가게에서 구입하실 수 있습니다.

백산 (주)엠투씨백산
PaeksanTobacco

서울시서초구반포4동113-3 덕명빌딩A동7층
대리점 070-7582-7777
모 집 070-7558-8888



아나로 텔레콤과 SK텔레콤의 만남

SK브로드밴드, 유통망 허가번호 WAEJ000

인터넷 가입신청 안내

초고속인터넷, 전화, TV 가입시 드리는 혜택

- 가입, 설치비 무료 + 3개월 무료서비스
- 외국인등록증으로 가입 가능
- 3년 계약시 사용요금 23,560원
- 컴퓨터 없는분도 가입설치 가능(상담)
- 영등포지역 당일 설치 가능

SK브로드밴드 공식유통망 허가번호 WAEJ000
연락번호: 02-2676-6866, 02-2637-0814
휴대폰: 010-6866-0815

한민족신문

사진영상사업부

- ◆ 사진 현상, 사진 확대, 액자 제작.
- ◆ 사진, 비디오 촬영 (결혼, 생일, 행사).
- ◆ 영상 편집, 앨범제작, DVD 제작.
- ◆ 사진수정, CD 저장, 대형사진 제작.
- ◆ 각종 메모리 및 6mm 테잎 판매

직통: 02-2676-6866, 02-2637-0814
H.P: 010-6866-0815
E_mail: xinwen77@naver.com