

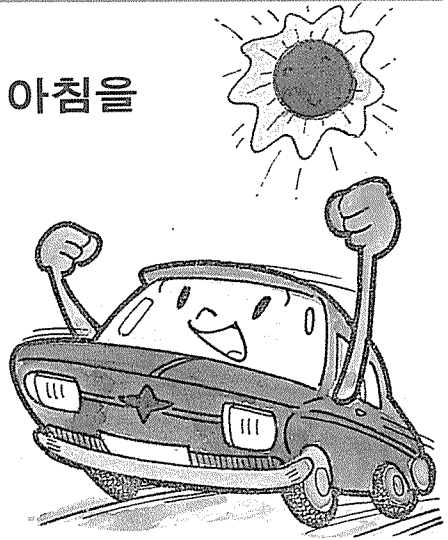
건강할 때에 하는 건강체크(1)

아침

상쾌한 아침을 위하여

오일이나 브레이크 상태가 양호한 정비가 잘된 차라면, 우리들의 몸과 마음도 윤택해져서 하루의 시작부터 즐거운 기분으로 내딛게 될 것이다.

여기서는, 가정에서 쉽게 할 수 있는 아침 건강 체크법에 관해 설명하려 한다. 이 방법을 실천하려면 이제부터 매일 아침 10분씩 일찍 일어나야 한다.



이불 위에서 스트레칭

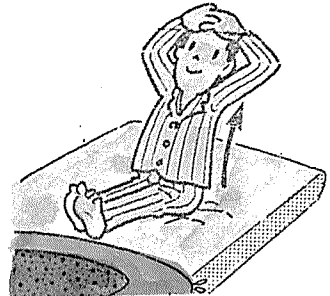
아침에 잠자리에서 눈을 뜨면, 이불에 누운 채로 가볍게 팔다리를 움직여 펴는 운동을 한다.



팔·다리를 큰대(大)자로 하여 구부렸다 펴는 운동을 한다.



머리와 어깨의 근육을 가볍게 편다.



머리 위로 손을 짚지 않고 앉았다 누웠다 한다.

거울을 보고 알 수 있는 건강 상태

거울은 우리 가까이 있는 건강체크의 도구이다. 거울에 비친 표정이나 안색을 살핌으로써 건강상태를 알 수 있다.

얼굴 표정과 안색

거울을 보는 순간 얼굴의 인상이 다른 때와 틀린다가 안색이 좋지 않을 경우, 몸의 어딘가에 이상이 있다고 볼 수 있다.



눈꺼풀이 부었다.

아침에 일어났을 때 눈꺼풀이 부어 있는 것은 누구나 가끔 볼 수 있다.

그러나 이것이 어쩌다 하루가 아니라 2~3일 계속 된다면, 심장이나 신장의 병을 의심해 보아야 한다.

다만 여성의 경우, 월경 전의 2주간(고온기)에는 눈꺼풀이나 얼굴이 부을 수 있으며 유방의 통증, 손발이 붓는 증상 등이 나타나기도 한다. 이것은 걱정할 필요가 없을 것이다.



아래 눈꺼풀을 뒤집어 보고 빈혈을 체크

아래 눈꺼풀을 손 끝으로 눌러서 아래로 내려 뒤집어 본다. 아래 눈꺼풀 주머니 부분의 붉은 색이 옅은 경우에는 빈혈일 가능성이 있다. 특히 철분 결핍에서 오는 빈혈은 여성에게 많으므로 주의를 요한다.

편도선염은 목이 부은 것으로 알 수 있다.

목 안의 양측(편도)이 붓고, 하얗고 작은 입자가 많이나 있으며 열이 나는 것이 편도선염이다. 특히 어린이의 경우는 주의해야 한다.



귀 밑이 붓는 것

양측의 이하선(귀밑)이 부었다면, 당뇨병을 의심해 보아야 한다. 뚱뚱한 사람은 특히 주의를 요한다.