

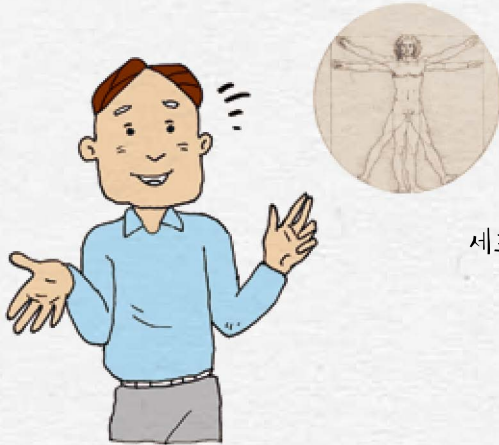
돌프의 생생정보

인체의 신비 놀라운 건강상식

글.
성승규 작가
돌프의 그림여행 일러스트레이터



목이 가려운 느낌이 들 때는?
아! 그렇지 귀를 귤어주면 사라지게 되지.



인체는 약 100조 개의 세포조직, 25조 개의 적혈구,
250억 개의 백혈구로 이루어져 있다고 합니다.
세포와 세포 외의 물질, 조직, 기관계로 구성되어 있는 인체!

어마어마한 세포와 기관계들이 모여있는 인체
우리가 전혀 모르는 신비한 인체와 관련해서
생활 속의 유용한 건강 상식들을 알아볼까요?

차가운 음식을 드시고, 머리가 지끈!
두통이 올 때는 어떻게 해야할까요?
혀를 피고 입천장에 최대한 넓게 붙여보세요.

차가운 아이스크림, 빙수, 음료 등을 먹은 후에
갑자기 땀나는 두통이 올 때 좋은 방법입니다.



코가 자주 막히는 분들, 어떻게 하면 될까요?
평소 코가 자주 막히거나 갑자기 생긴
코막힘 증상으로 괴로우신 분들

혀로 입천장을 밀어주면서
양눈썹사이를 손가락으로 눌러주세요.



과식한 날 잠자리에 들 때는?
왼쪽으로 누워서 주무시는 것이 좋습니다.

위산의 역류로 인해 생길수 있는 고통을
없애주기 때문입니다.



날씬한 몸매?
식사 전에 항상 물 한잔을 마시자!

식사 전에 충분히 수분을 섭취하신다면
포만감을 아주 쉽게 느낄 수 있기 때문에
폭식을 막을 수 있는 길이 생긴다고 합니다.

시끄러운 곳에서 대화를 나누고 있는데
상대방의 말이 잘 들리지 않는다면?
오른쪽 귀를 기울여 보시는 것이 좋습니다.
왼쪽 귀는 소리와 음악을,
오른쪽 귀는 빠른 말을 잘 알아듣는다고 합니다.



발을 따뜻하게 하려면 양말을 신는 것보다
모자를 쓰는 것이 낫다고 합니다.
우리 몸의 열기는 80%가 머리로 빠져
나가기 때문입니다.

올해 여름도 건강하고 생생하게 ~