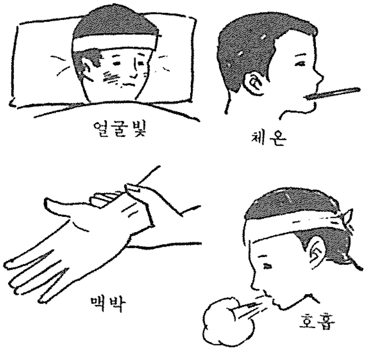
보 건 위 생

흔히들 약간의 병이 생기면 조바심이 서려 병원부터 간다. 항시 침착하게 행동하면 손쉬운 처리방법이 많다. 〈편집실〉



● 병세의 관찰

○ 얼굴……얼굴빛이 창백하거나 붉게 충혈되었거나 몹시 괴로워 하는 빛이 보이면 곧 의사에게 보여야 한다.

○ 체온……건강한 성인의 체온은 36~37℃이며 몸에 이상이 있을 때는 체온의 변동이 있는데 이것으로 병의 경중과 병세의 변화를 알 수 있다.

○ 맥박……보통 성인은 1분간 70회 정도인데 정상적인 사람의 경우라도 어린이는 이보다 더 많이 뛰고 노인은 이보다 더 적은 횟수를 나타낸다.

○ 호흡……보통 성인은 1분간 16~20회인데 나이가 어릴 수록 호흡 횟수가 많고 나이가 많을 수록 호흡 횟수는 느리다. 맥박수와 호흡수의 비는 4 : 1이다.

호흡이 정상보다 빠르거나 혹은 느릴 때에는 즉시 의사에게 상의하도록 해야 한다.

임종시의 호흡은 매우 가쁘고 목에서 가래끓는 소리가 나며 때때로 깊은 호흡을 한다.

● 보약중의 보약

쉽게 구할 수 있고 먹기만 하면 틀림없이 효과를 장담할 수 있는 보약이 있다. 산삼 녹용보다 더 좋은 약을 값싸고 손쉽게 구할 수 있으며 1년에 한 두번만 복용하면 된다. 바로 기생충을 없애주는 구충제이다.

뱃속에서 영양분을 빨아 먹고 피를 말리는 기생충을 그대록 둔채 다른 보약을 먹는 것은 소용없는 짓이다.

● 추위에 약하고 잇몸에 피가 날때

조금만 추워도 추위를 잘타고 조금만 더워도 땀을 흘리고 쉽게 피로하며 사과를 먹을 때 잇몸에서 피가 날 때가 있다.

비타민C가 부족하면 그와 같은 증상이 나타나는 수가 많다.

이럴때에도 신선한 채소 과일을 많이 먹어야 하는데 특히 감귤, 사과, 감자, 고구마 등에 비타민 C가 많다.

〈비타민 C가 많은 음식물〉