

한방식

건강하게 사는 법

사상의학

6. 한방요법

향사육군자탕(香砂六君子湯)

이 처방은 식욕이 없고 음식을 먹어도 소화가 잘 되지 않으며 먹고 나면 배가 부르고 답답한 증세에 효과가 있다. 주체에는 양감을 가하고 허냉에는 생감과 계지를 가한다.

계지부자탕(桂枝附子湯)

이 처방은 땀이 비오듯 그치지 않고 줄줄 흘러 내리며 사지(四肢)가 뻣뻣하게 굳어져 마음대로 펴고 굽히지 못하는 증세를 다스린다.

향부자팔물탕(香附子八物湯)

이 처방은 부인들이 걱정, 고민으로 인하여 비장이 상해 입안이 마르고 두통증세를 수반할 때 이용하면 탁월한 효험을 발휘한다.

7. 금기한약

▲갈근(葛根): 땀꼭질을 일으킨다.

▲대황(大黃): 설사를 일으킨다.

▲영사(靈砂): 수족굴(手足厥)로 손과 발이 뒤틀리는 증세가 나타난다.

▲이자(梨子): 딱꼭질이 난다.

▲일수(日遂): 입안이 바짝바짝 마르고 설사를 일으킨다.

▲마황(麻黃): 입안이 마르고 땀을 많이 흘리며 오한(惡寒)이 난다.

▲석고(石膏): 곁(厥)을 일으키고 설사를 유발한다.

▲황백(黃柏): 구역질을 일으킨다.

▲황련(黃蓮): 두통을 일으킨다.

8. 적합한 식품

개고기, 양고기, 염소고기, 닭고기, 꿩고기, 토끼고기, 뱀장어, 쏘가리, 송어, 멸치, 멍쌀, 들깨, 양배추, 부추, 파, 냉이, 쑥갓, 당근, 아욱, 시금치, 감자, 꿀 등으로 온(溫)을 보(補)하는 음식물 위주로 섭취하는 것이 좋다.

9. 금기식품

배추, 메밀, 보리, 녹두, 팥, 고구마, 밥, 호두, 수박, 배, 오이, 참외 등은 피하는 것이 좋다.

10. 식사습관

성격적으로 꼼꼼한 편이라서 음식을 먹을 때에도 꼭꼭 씹어 먹는 경향이 있다. 게다가 미각도 발달되어 있어 음식을 천천히 음미하면서 먹으며 분위기를 중시한다.

음식에 대한 집착력과 욕심이 강하여 맛과 모양에 신경을 쓰며 반찬의 가지수가 많은 것을 좋아한다. 또, 음식을 담을 때에도 푸짐한 것 보다는 정갈스럽게 오밀조밀하고 예쁘게 차려 놓는다.

체질적으로 위장의 기능이 약하여 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋으며 찬 음식보다는 더운 음식을 먹는 것이 몸에 이롭다.

11. 적합한 직업

소음인은 재능이 명석하여 천재인 사람이 많으며 외교가, 예술가, 교육자, 지사형(志士型)이 많다.

또 의학방면에서도 내과, 산부인과 등 유명한 의사가 많고 소양인에는 외과의사가 많다.

그 밖에 평생원, 노랭이라는 소리를 듣는 사람도 많으며 종교가의 대부분이 소음인에 속한다.

12. 직장 대인관계

성격이 원래 꼼꼼하며 어떠한 일을 맡겨도 빈틈없이 잘 처리한다. 예의도 바르고 매너도 좋아서 주위사람과 트러블이 적다. 그러나 일에 대해서는 욕심이 많고 동료의 일을 잘하면 질투심이 강하며 일단 오해를 하면 쉽게 마음을 풀지 않는다.

일에 대한 한계구분도 명확하여 내 일은 어디까지나 내 일이고, 네 일은 네 일이라는 관념이 강하다. 따라서 소음인을 동료로 가진 사람이라면 그가 먼저 도움을 청하기 전에는 자청해서 도와줄 필요는 없으며 구태여 그의 영역을 침범하지 않도록 주의한다.

상사가 소음인일 경우에는 계획성있게 일을 지시하는 태도이므로 지시한 대로 따르는 것이 좋다. 비교적 잔소리가 많은 편이므로 잔소리가 적어지면 외면당한다는 증거이므로 주의해야 한다.



▲통증을 없애주는 향부자

부하직원이 소음인일 경우에는 섬세함이나 치밀성이 요구되는 일을 지시하는 것이 좋다.

보기에는 순종하고 잘 따르는 것 같지만 불만이 생기면 배신할 가능성도 있으므로 특별히 경계해야 한다. 업무의 차질로 꾸짖을 경우에는 여러 사람이 있는 자리에서 야단치지 말 것이며 자존심을 건드리지는 말은 삼가해야 한다.

13. 옷차림

몸매가 좋은 미인형의 체격을 구비하고 있어서 어떠한 옷도 잘 소화해 낸다. 유행에도 민감하여 잡지나 다른 사람들의 옷을 보고 자신에게 어울리는지 세밀하게 관찰하기도 한다. 그러나 충동구매는 적고 꼭 필요한지 세심하게 생각한

후에 구입하는 경우가 많다.

옷의 색조는 본래 화려한 것을 좋아하나 남의 시선을 받는 장소에서는 고상하고 세련된 분위기를 연출해 낸다.

체질상으로 두꺼운 옷은 좋지 않으며 냉증이 걸리기 쉬운 체질이므로 하의를 두껍게 입는 것이 요령이다.

14. 평상시 생활요법

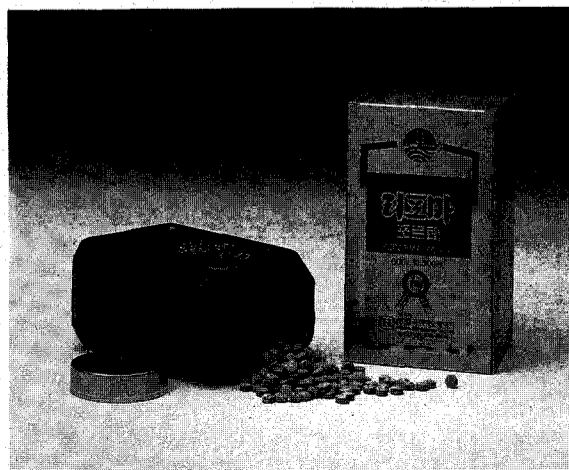
소음인의 체질은 탈혈과 탈기(脫氣)가 되기 쉬운 체질이므로 온(溫)을 보(補)하는 것을 위주로 생활해야 한다.

항상 명랑하고 기쁜 마음으로 매사에 임하며 다급한 일에도 당황하지 않는 여유가 있어야 한다.

〈사상의학편 끝〉

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

[주]한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5바812)
전화 : (02)547-7056
수신자요금부담전화 : 080-250-2500