



[강추강추] 건강한 다리의 중요성

미국의사협회에서
백혈병과 암의 원인을
찾아냈다고 한다.

그 원인으로서는?

1. 물 대신
탄산음료를 자주 마신다.
2. 플라스틱 컵에 담긴
뜨거운 음료를 마신다.
3. 비닐봉지에 담은
뜨거운 음식을 먹는다.
4. 플라스틱 그릇으로

전자레인지에
데운 음식을 먹는다.

**주의 : 플라스틱이
열을 받으면
52종의 암을 유발하는
화학 물질이 발생한다.

나의 사랑하는
사람들과 지인들에게
이 정보를
꼭 알려주자~~

사람은
다리가 튼튼하면
병 없이 오래 살 수
있다고 합니다.

사람의 다리는
기계의 엔진과 같습니다.

걷고 또 걸자~



사람은
다리가 튼튼하면 병 없이
오래 살 수 있습니다.

사람의 다리는
기계의 엔진과 같습니다.
엔진이 망가지면
자동차가 굴러갈 수
없습니다.

사람이 늙으면서
가장 걱정해야 하는 것은
머리카락이
희어지는 것도 아니고
피부가 늘어져서
쭈글쭈글해지는 것도
아닙니다.

다리와 무릎이
불편하여 거동이
어려워지는 것을
제일 걱정해야 합니다.



미국에서 발행하는
"예방(Prevention)"
이라는 잡지에

장수하는 사람의
전체적인 특징에 대해
다리 근육에
힘이 있는 것이라고
정의하였습니다.

장수하는 노인들은
걸음걸이가 바르고
바람처럼 가볍게 걷는 것이
특징입니다.

두 다리가 튼튼하면
천수를 다할 수
있습니다.

두 다리는
몸무게를 지탱하는데
고층건물의 기둥이나
벽체와 같습니다.



사람의 전체
골격과 근육의 절반은
두 다리에 있으며

일생동안
소모하는 에너지의
70퍼센트를 두 다리에
소모합니다.

사람의 몸에서
가장 큰 관절과 뼈는
다리에

모여있습니다.

젊은 사람의 대퇴골은
승용차 한 대의 무게를
지탱할 수 있는
힘이 있으며,

슬개골은
자기 몸무게의
9배를 지탱할 수 있는
힘이 있습니다.



대퇴부와
종아리의 근육은
땅의 이력과 맞서
싸우고 있으며

늘 긴장상태에
있으므로 견실한 골격과
강인한 근육,

부드럽고 매끄러운
관절은 인체의
"철의 삼각"을 형성하여
중량을 지탱하고
있습니다.

두 다리는 사람의
교통수단입니다.

다리에는
온몸에 있는 신경과
혈관의 절반이
모여 있으며,

온몸에 있는
혈의 절반이
흐르고 있습니다.



그러므로
두 정강이가 튼튼하면
경락이 잘 통하여
뇌와 심장과,

소화계통 등을 비록 하여
각 기관에 기와 혈이
잘 통합니다.

특pecially 넓적다리의
근육이 강한 사람은
틀림없이 심장이 튼튼하고
뇌기능이 명석한
사람입니다.

미국 정부의 노년문제

전문 연구학자 사치는

20살이 넘어서
운동을 하지 않으면
10년마다 근육이
5퍼센트씩 사라지며,

뼈 속의
철근이라고 부르는 칼슘이
차츰 빠져나가고

고관절과
무릎관절에 탈이 나기
시작한다고 합니다.



그로 인해 부딪히거나,
넘어지면 뼈가
잘 부러집니다.

노인들의 뼈가
잘 부러지는
가장 큰 이유는 고골 두가
괴사 하는 것입니다.

통계에 따르면
고관절이 골절된 뒤에
15퍼센트의 환자가

1년 안에 죽는 것으로
나타났습니다.

그렇다면
어떻게 해야 다리를
튼튼하게 할 수
있을까요?

다리를 단련해야 합니다.
다리를 단련하는
가장 좋은 방법은 걷는
것입니다.

다리는 걷는 것이
임무입니다.
다리를 힘들게 하고
피곤하게 하고
열심히 일하게 하는 것이
단련입니다.



다리를 강하게

하려면

걸고 또 걸으십시오

50대에는
하루에 1시간 이상 걷고,

60대에는
하루에 40분 이상씩
걸으며,

70대부터는
하루에 한 시간 정도
무리하지 않는 범위에서
걸으십시오.

걷는 것은
아무리 강조해도
부족합니다.

당뇨증상은
허벅지 근육이 튼튼하면
저절로 없어진다고
합니다.

시간을 내어
걸고 또 걸으세요...

우리 함께 몸도 마음도
건강해져요~~^^

오늘 하루도
파이팅입니다.



[출처]
건강한 다리의 중요성
작성자 보험 파트너 루시



우리 벗님들~!
健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

