

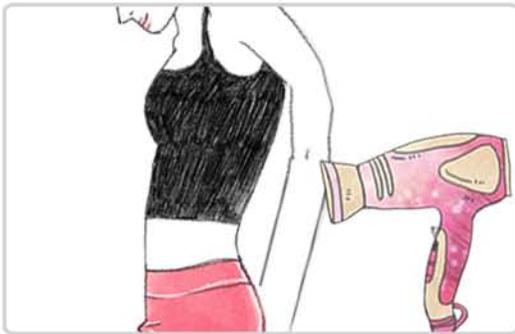
장마철 습한 기운에 허리 통증 생길라!

장마철 허리 건강법



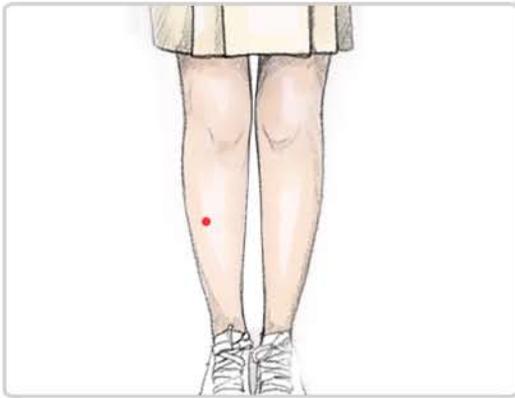
장마철에는 차가운 기운이 몸에 들어와 허리 통증을 유발할 수 있는데요, 한의학에서는 이를 '습요통'이라고 합니다. 습요통을 잘 잡아 통증 없는 장마철 보내세요!

습요통에 좋은 생활 요법



젖은 허리는 헤어드라이어로 말려주세요~!

장맛비 속에 장시간 외출한 후에는 따뜻한 물로 샤워한 후 약한 드라이어 바람으로 머리와 몸까지 말려주는 것이 좋습니다. 허리 뿐 아니라 무릎 주변 등 관절 부위를 따뜻하게 말려주면 요통을 예방하는데 도움이 됩니다.



풍혈 지압으로 습을 제거하세요~!

[위치]

비갈 복숭아뼈 중심과 외측 무릎뼈 사이의 중점, 손으로 눌렀을 때 움푹한 함몰부위가 느껴지는 부위

[지압방법]

혈자리를 눌렀을 때 자극이 느껴질 때까지 지압한 다음 푹한 함몰부위가 느껴지는 부위

[효과]

몸 속의 습을 제거해 준다

습요통 예방하는 장마철 생활수칙 TIP

- ① 땀에 젖었을 때는 땀을 씻어내고 마른 옷으로 갈아입는다.
- ② 몸 속에 습을 쌓이게 하는 기름진 음식은 삼간다.
- ③ 비를 오래 맞지 않는다.



* 증상이 심할 때는 반드시 전문의와 상담하여 조기에 치료해야 합니다.