

건강 칼럼

미세먼지 이겨내는 방법

지도 출처도 않은 요즘은...
미세먼지 농도가 높은 날이면...

최근의 각종 연구에 따르면 미세...

또한 미세먼지 농도가 올라가면...

미세먼지 농도가 짙은 지역에서...

이 때문에 전문가들은 미세먼지를...

사람의 기관지와 폐에 쌓인 미세...

가장 기본적인 방법은 미세먼지와...

의 접촉을 최소화하는 것이다.
면역력이 약한 어르신들이나 영유...

외출 후에는 얼굴이나 손 등을 자...

상당히 건조한 날씨가 계속 되면...

점막 조직을 자극해 예민하게 만들...

이런 환자들을 보면 건조한 환경...

미세먼지를 이겨내기 위해서는 폐...

그중에서도 최대한 건조함을 해결...

그래서 전문가들은 최대한 수분을...

일반적으로 가정에서 할 수 있는...

또 인삼이나 더덕, 도라지 등의...

이러한 약재들은 폐로 들어가서...

미세먼지로 호흡기 등에 병이...

미세먼지 농도가 높은 날이면...



권 오 대
대구시한의사회 홍보위원

독자재언

진화하는 청소년 성매매 근절해야

청소년의 성매매 실태는 어제 오늘...

성매매 실태 조사를 보면 일반 청소년...

아직 가짜관이 확립되지 못하고 신...

최근에는 스마트폰채팅 앱을 활용한...

들은 쉽게 노출되고 있다.
이러한 시점에서 다시금 아동 및 청...

경찰청은 최근 청소년들이 스마트폰...

청소년 성매매는 성인 성매매로 연...

청소년들을 대상으로 한 멘토링 프...

독자재언

1332, 들어보셨나요

어느 순간부터 날로 증가 하고 있는...

국민 대부분이 '매일 언론에서 떠...

하지만 이는 잘못된 생각이다.
사기범이 누군가를 속이기 위해 철...

을 때에는 주의해야 하지만 혹시나...

이때, 해당은행에 전화하면 상담원...

보다 정확하고 빠른 서비스로 전...

구보민 진안경찰서 경무과순경

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

거제 대우 조선은 구제해 주고 있다는데

전북도에게 할 말이 있다. 재육...

최근에 군산 현대조선과 거제...

정말이지 전북도에게 재육을 지...

없는 것이다. 그도 그럴것이 오래...

이제 오늘날 전북의 현실이다.
전북도는 우리의 몫을 지키기...

지금 물가 인상에 관심 가져야 한다

전북도는 물가 동향에 관심을...

도내 고위 공직자들이 부자여서...

걱정이다. 지금도 지갑이 얇은 서...

어떤 이들은 이게 다 슬데 없는...

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지
'더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해
전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.
전진한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.
당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심
전주매일