한방울과 황단이의 한의약 속 우리말 7.
맥이 풀리다

'맥이 풀리다' 란?

맥(脈)은 기혈의 충실도와 전신의 기운 상태를 판단하는 중요한 지표입니다. 기혈이 부족해 맥이 약해지면, 몸에서도 쉽게 지치고 힘이 풀리는 현상이 나타납니다. 이럴 때는 기혈을 채워주는 따뜻한 음식이나 차(인삼, 대추, 황기 등)가 도움이 됩니다.