

男女长寿秘诀大不同

俗话说“男女有别”。生活中的男女好像分属地球的两极,有着不同的口味、兴趣、习惯……事实上,男女之间的差异远不止这些。你一定想不到,疾病也有“性别歧视”,男女的养生侧重点其实大有不同。

威胁男女的“健康炸弹”

不管是男是女,都需要提防一生中的多个“定时炸弹”。要知道,一个不起眼的坏习惯就足以成为撼动你健康的“地雷”。快来看看你所在的年龄段都要注意些什么!

20~30岁:男性护前列腺,女性防偏头痛
据中华医学会统计,30岁左右男性前列腺疾病的发病率为30%。前列腺炎只是男人的小“感冒”,多喝水、性生活规律、温水洗澡都有利于前列腺的健康。有研究数据显示,75%的偏头痛患者为女性,年龄大多在20~45岁,半数左右发生在月经前后。女性应避免紧张、烦躁等不良情绪,防止过分劳累,在清淡饮食的同时补充维生素和矿物质。

30~40岁:男性防消化疾病,女性护子宫
三四十岁的男性消化疾病高发,以慢性肝病(如酒精肝、脂肪肝等)、胃病(如消化不良、慢性胃炎等)、炎症性肠病(如溃疡性结肠炎等)最为常见。共同诱因是不良的生活习惯,这个年龄段的男性要注意规律饮食,减少不必要的应酬。

我国育龄女性子宫内膜异位症发病率为10%~15%,21~29岁是生育黄金期,女同胞们要把握住,错过这个时期,也会有疾病找上门。养护子宫,女性可每周进行3次瑜伽或1次中强度的全身活动,但要避免重体力劳动。

40~50岁:男性防高血压,女性防更年期
四五十岁的男性易患心脑血管疾病,包括动脉粥样硬化、高血压性心脏病等,罪魁祸首是糟糕的饮食习惯。男性需要细嚼慢咽,吃饭时间控制在40分钟,多吃蔬菜和豆类,每周进行2~3次运动。

中年女性的卵巢功能衰退,雌激素、孕激素分泌减少,面临停经、更年期等转折点。建议“先睡心,后睡目”,晚9点后就应保持心情平静,不看情节紧张、悲情的电视剧。晚上11点前准时睡觉,保证7小时的睡眠。

50~60岁:男性防糖尿病,女性留神心脏病

据“中国糖尿病及代谢综合征流行病学调查”显示,男性的患病率超女性2倍。中年男人要多吃果蔬,减少肥肉、全脂奶制品的摄入;坚持锻炼,如慢跑等。若减掉7%的体重,就能将患糖尿病的风险降低50%。女性50岁后心脏病患病风险大大提高,中老年女性要保护心脏健康,定期查心电图,少熬夜,通过做瑜伽、听音乐、聊天等方式减压,饮食上减少油、盐的摄入。

60~70岁:男性防脑卒中,女性防骨折
据统计,男性患脑卒中的风险略高于女性,吸烟男性的患病风险成倍提升。男性要尽量戒烟,并控制高血压。

60%~70%的60岁以上女性易患骨质疏松。女性应多吃含钙高的食物,如牛奶、虾皮等,并多晒太阳。

70~80岁:男性防血管病,女性防认知障碍
我国约有6500万~1.3亿血管病患者,70岁以上人群的发病率达20%~30%,男女比例为5:4。此阶段的男性需要放慢生活节奏,少吃大鱼大肉,穿宽松的鞋袜,避免盘腿坐和跷二郎腿。

绝经后的女性患认知障碍的几率高于男性3倍,老人应做到能动就动、能学就学、能看就看。多参加社区活动和家庭事务,常进行学习、体力的训练。

男左女右,长寿有方

男女养生各有侧重,选对方法事半功倍,选错了也不要紧,这就帮你一一纠正,从此拒绝做无用功。

男要“冷”养,女要“热”养

澳大利亚研究发现,生活在温暖、阳光充足地区的女性寿命较长;在气候凉爽地区居住的男性则活得更久。生活中,男人“火力壮”、怕热;女人易手脚凉、怕冷。

男人在蒸桑拿或热水浴时,温度以37℃~41℃为宜,每次15~20分钟。还应改掉把笔记本电脑放在大腿上、长时间骑车或驾车、爱穿紧厚牛仔褲、长期坐在宽松沙发里等习惯,这些习惯会导致阴囊被包围受压,睾丸温度上升,生殖功能受到影响。

女人睡前用40℃左右的热水泡脚,能缓解腰背疼痛,促进睡眠;做家务时多用温水,预防关节炎和妇科病等;注意随时增添衣物,保护好腹部,少吃寒性、生冷食物,以免被月经不调、痛经等困扰。

男人补锌,女人补铁钙

生理结构的差异,决定了男女对营养素需求的不同。

对男人来说,锌元素至关重要,它影响雄性激素的分泌。在正常排泄中,男性流失的锌元素远多于女性,成年女性每日需摄入11.5毫克锌,男性则要15毫克。男人应多吃紫菜、牛肉、猪肝、芝麻、海产品等富含锌的食物。

而对于女性,铁和钙非常重要。19~50岁的女人,平均每天大约需要补18毫克的铁,男性8毫克即可。50岁以前的女性,每天约需补800毫克的钙,50岁以后要涨到1000毫克。

女人应多吃牛肉、鸡胸肉、三文鱼、动物肝脏、黑巧克力等富含铁的食物以及奶制品、豆制品、鸡蛋等富含钙的食物。

男人管住嘴,女人睡好觉

男人病从口入的风险更大,男人抽烟、大量饮酒的人数多,也更喜吃肉,应酬相较女人更多,所以男人需要管住嘴,合理饮食,规律生活。

因性格、心理等原因,女性睡眠质量不佳的人数是男性的1.7倍。女人可在睡前喝

点牛奶,吃点麦片等助眠食物,睡前2小时不要剧烈运动,晚上9点后不玩手机、不看电视剧。

男人护胃,女人养脑

男人管不好嘴,胃跟着受伤,男性胃溃疡、胃炎等消化系统疾病的发生率更高。男人想护好胃,要告别高盐、高油饮食,可适当吃些面食、小米粥及香蕉等养胃食物,并抓住早上5点~7点和睡前8点~9点两个“黄金时段”,仰卧床上揉腹。

年老女性认知障碍症的患病率高于男性,且大脑萎缩程度较高。兴趣、好心态等是养脑的“必需品”,中老年女性更要注重培养兴趣爱好,多与人交流,融入社会。

男人练力量,女人练柔韧

对男人来说,失去肌肉就失去了生命之本。中年人可以针对肩背上臂、腰腹部、下肢的肌肉分别锻炼,并重点“攻破”腰腹部。老年人则可通过举哑铃练上肢、半蹲练下肢等较缓和的方法进行。

曲线与柔软完美的结合,成就了女人令人艳羡的身段。尽管有些人天生的柔韧性不好,但后天练习也很有效,年过40岁同样不晚。推荐大家做做瑜伽,既能练柔韧,又能静心养生。

男人需要安静,女人需要排解

男女心理需求不同,出现心理压力时的表现也不一样。

情绪爆发时,不少男人会带着点雄性激素的“暴力”,爱摔东西、动手动脚。男人不能把事情憋在心里,但也建议收敛一下发泄方法,学着安静些。

女人比男人更需要排解情绪“垃圾”,“哭”和“说”是缓解压力的利器,“女孩哭吧说吧真的不是罪”。

“冰冻三尺,非一日之寒”、“滴水穿石非一日之功”,长寿的秘诀渗透在生命的各个阶段及生活的点滴之中。

(张原)