

男女养生各有重点 做对了事半功倍

男女在生理结构和思维方式上的不同,造就了两者在养生方式上的差异,只有根据各自的特点,抓住养生重点,才能够事半功倍。

男要“冷”养,女要“热”养

澳大利亚的一项调查研究发现,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。生活中我们也会发现,男人“火力壮”、怕热;女人则更怕冷,因此,男人不妨尝试“冷”养生。北京大学第一医院男科中心副主任医师张志超建议,男性蒸桑拿或热水浴时,温度以 37℃~41℃为宜,每次 15~20 分钟;还应努力“戒掉”把笔记本电脑放在大腿上、长时间骑车或驾车、爱穿紧厚的牛仔裤、长期坐在宽松沙发里等习惯,因为它们都会导致阴囊被包围、受压,以致睾丸温度上升,生殖功能受到影响。

女人则要坚持“热”养生。比如睡前用 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,能保护好腹部,少吃寒性、生冷食物,以免被月经不调、痛经等困扰。

男人补锌,女人补铁和钙

生理结构的差异,也决定了男女对营养素需求的不同。女性在月经来潮时,铁流失会加快;更年期后,由于激素变化,骨质流失速度也会加快,因此女人更需要补铁和钙。对男人来说,锌元素至关重要,会影响其雄性激素的分泌。在正常排泄中,男性每天丢失的锌元素也要多于女性。《中国居民膳食营养素参考摄入量》则指出,成年女性每天需要摄入 11.5 毫克锌,而男性需要 15 毫克。

大连市中心医院营养科主任王兴国说,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 毫克钙,50 岁以后要达到 1000 毫克甚至更多。因此,女人应适当多吃牛肉、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。男人则应多吃紫菜、牛肉、猪肝、芝麻、海产品等富含锌的食物。

男人管住嘴,女人睡好觉

病从口入,与女人相比,男人面临的这种风险更大。首都医科大学附属北京朝阳医院沈雁英教授说,男人抽烟、大量饮酒的比例明显高于女人,而烟草中含数百种有害物质,酒精可能导致 60 多种疾病;再加上男人的体质决定了其需要吃更多肉,应酬多导致

的饮食问题也更严重,所以管住嘴尤为重要。

上海一项调查发现,女性睡眠质量不佳的人数是男性的 1.7 倍。沈雁英说,睡眠对男人、女人都很重要,但女人因性格、心理等原因,睡眠质量相对更差。除要努力保持一份阳光的心态外,女人可尝试这些“备睡”技巧:睡前喝点牛奶,吃点燕麦等助眠食物,睡前 2 小时不剧烈运动,晚 9 点后不玩手机等。

男人护胃,女人养脑

男人管不好嘴,胃跟着受伤。沈雁英说,吃进的有害物质会损伤胃黏膜,与女人相比,男人胃溃疡、胃炎等病的发生率更高。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 5:00~7:00 和睡前 20:00~21:00 两个“黄金时段”,仰卧床上揉腹。

沈雁英说,女性认知障碍症患病率高于男性,且随着年龄的增加,趋势更明显。北美一项研究发现,女性认知障碍症患者的大脑萎缩发病率比男性更早。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,女人练习柔韧度

对男人来说,失去肌肉就失去了生命之本。如果男性在 40 岁后无法完成 10 个俯卧撑或 30 秒内反复蹲起 19 次,说明肌肉力量明显不足。西安体育学院健康科学系教授苟波指出,中年人可以对肩背上臂、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。中国知名艺术体操运动员钟玲曾说,练习柔韧度是女人一生的功课。尽管有些人天生柔韧性不好,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,既能练习柔韧度,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。沈雁英说,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。

女人确实比男人更需要排解情绪垃圾,“哭”和“说”是她们缓解压力的利器。但沈雁英提醒,女人诉说时要注意场合,比如别在孩子面前、公共场合等地方唠叨丈夫的不是。

(摘自《生命时报》)