

# 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，女人练习柔韧性

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。中国知名艺术体操运动员钟玲曾说，练习柔韧性是女人一生的功课。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，既能练习柔韧性，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》)

