



不少男人觉得“怕老婆”是件很没面子的事，然而，从健康角度来看，被老婆管着也是一种幸运。专家认为，女性在家庭中更擅长生活方式、饮食习惯的管理，适度“妻管严”可为男性健康加分。

“妻管严”会给健康加分

“严管”老公需要智慧

张先生是名机关干部，平日饭局邀约不断，但他基本都婉言谢绝，按时回家吃饭，因此常被同事笑称是“妻管严”，可他却乐在其中。由于工作应酬，张先生以前经常是大鱼大肉、烟酒不离口，结果导致脂肪肝、“三高”、胃病纷纷找上门来。此后，他听从妻子的建议，调整饮食、运动习惯，血压、血糖、血脂基本都达标了，张先生说：“还是有人管的好。”

从事销售的赵先生则表达了对“妻管严”的不满。他说，少抽烟、少喝酒、早回家，他都理解，也会尽量做到，但媳妇管得太多了，也太唠叨，就让人受不了。一进家门必须换套衣服、刷牙严格要求时间、每次洗澡都

会嘱咐要洗干净……赵先生说：“我又不是小孩，这样管我，日子没法过了。”

近年来，“妻管严”现象正变得愈发常见。网络调查发现，超过一半的男性网友自认为是“妻管严”，并觉得这是爱妻子的表现。不过，也有不少男士不愿去当“妻管严”。一个“全国妻管严城市排行”显示，在600多个城市中，上海、成都、武汉位列前三，紧随其后的多是南方城市。

复旦大学社会学系于海教授表示，宠老婆出了名的上海高居榜首，一点都不意外。上海是近代中国第一个租界，中国长久缺乏的市场规则、自由多元、公共治理等现代社会运作机制开始在此萌生，并向周边延伸，这些地方因此更推崇男女平等的风气，从而“妻管严”现象沿海比内地多，经济发达比经济欠发达地区多。尊重女性、遇事讲理、主动分担家务也是个人素质的体现，因此，在教育水平和职业地位高的家庭，“妻管严”更普遍。

北京林业大学性别研究所所长方刚告诉记者，受传统父权文化及“男主外、女主内”观念的影响，“妻管严”在我国一度是个负面词，凡事都听老婆的更被看成是软弱、窝囊、没出息，因此，多数男人都不愿被扣上“怕老婆”的帽子。但于海指出，随着男女平等意识的增强，我们平时能听到一些男士以“妻管严”自我调侃，这是社会的进步。

北京回龙观医院婚姻危机干预中心主任邸晓兰表示，“妻管严”是有健康作用，但若过度，反而可能“好心办坏事”，导致家庭矛盾，如何把握分寸需要智慧。

女人是家庭健康的把关人

在中国女医师协会健康教育专家委员会副主任委员韩萍看来，由于性别特点，男性大多粗枝大叶，不太关注生活细节，而女性恰恰相反。作为家庭生活方式和饮食习惯的把关人，如果一个家庭中女主人的健康素养高，男性又有点“妻管严”，那么这些男性的健康受益程度会比大男子主义、受家庭约束少的男性更高，主要体现在以下几个方

面。

饮食健康。“下班早点回家吃饭，做了你爱吃的菜。”当“妻管严们”听到这句话时，一般都会推掉应酬回家吃饭。而家里的饭会比外面餐馆的更干净，也会少油、少盐；丈夫还能在妻子的限制下戒烟、控酒，这些都能在一定程度上降低患心脑血管病的风险。

作息规律。“朝九晚五，两点一线”是不少“妻管严们”的标准生活。长此以往，既避免了频繁应酬、长期熬夜的不良生活方式，还能建立早睡早起的健康作息习惯，久而久之，健康益处凸显。

运动多。出于对老婆的尊重和爱护，“妻管严们”会接受妻子的逛街、游玩、分担家务的请求，间接多出很多闲散的“运动”机会，利于保持健康体重。

压力小。“妻管严们”更善于与妻子汇报、沟通，无形中会将生活、工作上的不愉快发泄出来，心理压力也会大大减轻。

家庭更和谐。由于“妻管严”对妻子的依从性较高，生活中可避免一些不必要的争吵、矛盾，家庭氛围相对较好。

两个人过日子不用分输赢

有的男性担心一旦在家里退让，会让妻子越来越凌驾于自己之上。邸晓兰表示，两个人过日子，没必要一较高下，更不用分出输赢。很多“妻管严”男士并非真的怕老婆，而是主动理解妻子的行为，明白妻子是为自己着想，用理解、宽容接纳了这份“管束”，这是男人“大智慧”的体现。因此，建议男性尤其是北方男性，多用这种思维看待妻子的合理要求。另外，女性在给丈夫建议时也要注意方式方法，太过强势，不仅不会达成目的，还会伤害丈夫的自尊。

首先，女性作为家庭内务的主导者，要想让老公“听话”，提升自身素养很重要，这样才能在沟通中彰显智慧，让老公“服管”；其次，劝导要合理选择时机，比如在他心情好、两人独处时，切忌在情绪低落或公共场合数落老公，否则沟通结果只会适得其反；最后，与老公沟通时，多用鼓励的语言、温柔的口吻，而不是一味地指责说教，健康的夫妻关系应是一种平等、尊重、包容的状态。

