

# 男人为何少活五年

缺少长寿基因,应酬增加慢病,减压渠道太少



俗话说“男女有别”,这区别不仅体现在生理特征、思维方式上,甚至寿命的长短都有差异。近日,在国家卫生计生委启动的“男性健康日”宣传活动中,专家发布了我国男性健康现状调查,显示出我国男性比女性的平均寿命短3年~5年,男性整体健康状况比女性差。实际上,世界卫生组织和联合国人口组织多年的调查统计表明,男性平均寿命要比女性短5年~10年,而且在一些国家,这种差别还在逐年上升。俄罗斯医学科学院的调查发现,俄罗斯男性的平均寿命已从1987年的64岁缩短到如今的58岁,而该国女性的平均寿命已接近70岁。英国国家统计局发布的报告也显示,英国男性平均寿命为76.6岁,女性则达81岁。此外,美国男性寿命比女性短7年。另据日本厚生省公布的全国人口寿命最新统计数据,日本男性的平均寿命为78.56岁,女性为85.52岁。这些平日里被贴着“强壮”标签的男性,为何寿命却都不如看起来弱不禁风的女性活

得长呢?

没有长寿遗传优势。英国兰卡斯特大学的一项研究指出,从基因角度可以解释男女寿命的差别。他们在进行动物实验后发现,线粒体基因中存在一些仅会损害雄性寿命的基因变异,长期积累,就会拉开雄性和雌性的寿命差距。此外,人体内有一种参与修补脱氧核糖核酸的基因,与X染色体有关。女性的修补基因要多于男性,更利于长寿。丹麦哈维德夫医院的科学家对4万名中风患者进行了调查,并考察了性别对中风后存活概率的影响。结果发现,女性中风后存活概率比男性高25%。同时,在严重疾病、车祸及外伤的恢复过程中,女性表现出更强的康复和再生能力。

排解压力渠道少。既要上孝父母,下教子女,又要打拼事业、赚钱养家,男人压力不小。中华医学会男科学分会候任主任委员、北京大学第三医院男科病诊疗中心主任姜辉指出,男性不像女性有先天的心理调节能力,唠叨几句、大哭一场就能

自我调节。“男儿有泪不轻弹”的思想让他们背上沉重的心理包袱,并严重损害健康。数据显示,2009年,死于自杀的人中79%是男性。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣建议,男性应从“功利性”中解放出来,让生活多点休闲成分,多向孩子学点简单和朴实,多向女人学点感性和情趣。

缺少健康意识和自律能力。姜辉指出,不少男人生病了不愿去医院,而是自己默默硬撑着。数据显示,女性每年看病的次数比男性高出28%。而且,大多数女性希望自己年轻、漂亮,这种欲望也会给身体造成良性影响,比如注意饮食健康、生活有规律等。但男性截然不同,吃饭狼吞虎咽,久坐不动、过度劳累、熬夜等都是男性寿命缩减的元凶。姜辉说,很多男性每天办公坐着、开车坐着、看电视还坐着,久坐对男性健康影响很大,会增加生殖道感染的概率。建议坐40分钟后,起身活动一下,走5分钟再继续工作。另外,不少男人每天工作十七八个小

时,半夜不睡觉,用消耗健康来换取金钱是不可取的。

意外伤害较高发。研究发现,意外伤害是40岁~44岁男性的头号杀手。中华医学会男科学分会主任委员、北京大学人民医院泌尿外科主任王晓峰介绍,男性从事高危工作的人群较多,如建筑工人、矿工等,都会增加意外伤害发生的概率。另外,男人通常比女人更易发生车祸。瑞典一项调查发现,70%的交通事故是男性司机造成的。原因是男性体内的雄性激素使他们喜欢超速行驶、酒后驾车、冒险飙车等。

应酬多增加发病率。男人在外社交免不了应酬,而且多数安排在时间较充裕的晚上。广西营养学会副理事长马力平指出,晚上过量的油腻食物会导致囤积,更易引发肥胖、高血脂、高血压等问题。北京协和医院临床营养科副主任于康表示,长期晚餐吃得过饱,且餐后不运动直接休息,可能诱发肠癌,更是糖尿病等疾病的重要诱因。如有必要的应酬、聚餐,可以尽量安排在中

午,并保证每周至少有一半时间在家吃饭。应酬时要保证摄入食物的多样性,注重粗细搭配,多吃些蔬菜,少吃肥肉。

不当喝酒很伤身。酒是男人的朋友,但也是他们的健康杀手。世界卫生组织统计显示,有60种疾病是由于饮酒不健康造成的。中华医学会肝病学会主任委员贾继东教授指出,短时间内摄入大量酒精会造成急性酒精中毒,长期如此,容易诱发酒精性脂肪肝、肝炎,甚至是肝硬化。最可怕的是,过量饮酒还会引发食道癌、胃癌等癌症。专家建议,最好选择低度酒,且要控制量,喝酒前应先吃点主食。

吸烟是诱发肺癌的罪魁祸首。统计表明,10个死于肺癌的患者中,有9个是烟民。姜辉介绍,20%~30%的男性是烟民,女性只有3%~5%。戒烟任何时候都不晚,可通过转移注意力、减少聚会、扔掉烟具等方式。此外,45岁以上、有吸烟史的人应每年做1次防癌体检。

(李沛坤)

甜蜜约会后 小别重逢时

## 有些情况,前戏可省

前戏的重要性不言而喻。无数性学家告诫男人,要想让她获得满足,一定要做足前戏。不过,任何事都不是绝对的,有些情况下,省略前戏,直奔主题,可能带来惊喜和满足。

**情况一:**甜蜜约会后。你们一起度过了快乐的一天,逛街、看电影、吃大餐,或许为了助兴,还喝了点酒。当你们相拥走进卧室时,彼此心里已经十分渴望,亲昵的动作已经变得有些多余,此时最能让你们满足的,就是融为一体,酣畅淋漓地享受一场性爱盛宴。

**情况二:**小别重逢时。现实生活中,不是每对夫妻都可以天天在一起。一方偶尔出差、探亲,让你们不得不分开一段时间。短暂的分别不仅让女性更温柔,也让男人欲望膨胀。重逢那一刻,激情地相吻、拥抱,其实早已激发了彼此的性欲。此时,思念让性爱变得炽热,温婉的前戏略显多余。

**情况三:**享受快速性爱时。快速性爱节省时间,可以“见缝插针”,随时随地享受性乐趣。时间地点也灵活,可以选在工作间隙、清晨浴室里、回家时的车上等。为了让快速性爱更“方便”,情侣们最好穿着方便脱穿的衣服,性爱时,忽略前戏、直奔主题。

**情况四:**有好消息分享时。令人兴奋的好消息犹如春药,能让双方变得格外兴奋,抑制不住地想亲近彼此。此时,如果你们都希望通过性爱来分享一下内心的喜悦,无需太多缠绵,最激烈的部分才算刺激。

(婚恋专家、国家二级心理咨询师 李惠丽)

英国一项调查发现

## “女大男小”,性最和谐

现代社会中,人们对“姐弟恋”的接受度越来越高。调查显示,在英国,“女大男小”的婚姻组合近10年人数翻了一番。英国性科学研究所的专家通过调查发现,“女大男小”的伴侣关系,在性方面更和谐。

研究者指出,从两性性生理发展的轨迹来看,男性性成熟的高峰在18岁~20岁,以后平稳发展,到40岁以后逐渐呈下降趋势。而女性往往要到35岁~40岁才能达到性成熟的高峰,很多人要到50岁以后才开始衰退。所以,从性成熟方面来看,一个30岁的男性与一位40岁女性结合,在性方面能让双方都获得更多满足。不过,双方结合除性关系外,还要考虑心理成熟度、社会认可度等多方面的因素。

(据《生命时报》)

