

女性长寿因素正在丢失

主因是不健康生活方式增多

“目前各国女性的预期寿命均高于男性，但研究显示，这一差距近年来正在不断缩短；女性的健康年龄也与男性基本持平，甚至更低”。北京大学社会医学与健康教育系主任王培玉说，这意味着女性生命后期的疾病时间可能更长。近些年女性在多方面的“不合格”表现，让她们丢掉了健康优势。

不健康生活方式增多

1.吸烟喝酒都多了。2014年一项针对8万余人的调查显示，中国女性吸烟比例从2.3%升至3.3%。中国健康促进与教育协会原常务副会长刘克玲说，一些女性觉得吸烟很时尚，甚至以此抑制食欲，希望能减肥。王培玉指出，与20年前相比，女性在各种场合的饮酒机会增多，部分职场女性认为喝酒能谈成生意、交到朋友。吸烟、酗酒会伤害肝、肺等多个器官，还会导致内分泌紊乱，甚至影响下一代。

2.饮食作息不健康。数据显示，今天的中国女性平均体重57公斤，比10年前增加1.7公斤。2011年的一份报告显示，中国女性锻炼的比例低于男性，更没有健美的概念，只是一味追求瘦，服“药”减肥的比例是男性的8倍。健身房里，多数女性选择“较柔”的锻炼，如快走、瑜伽和跳舞，很少有人进行力量训练。中国女医师协会健康教育专家委员会副主任委员韩萍指出，加班熬夜、三餐不规律等问题已不再是男性的专利。很多年轻女性不会或不爱做饭，把日子过得一团糟。

3.运动家务量减少。英国研究发现，与35年前相比，当代女性做家务的时间减少了20%。刘克玲说，做家务也能锻炼身体，比如拎东西能增强臂力和腕力，扫地拖地时的下蹲、伸展运动能锻炼全身肌肉。但这些都小时工、扫地机器人等代替了。

谁剥夺了她们的健康优势

韩萍指出，女性有雌激素的保护，绝经前因心血管疾病导致的死亡风险低于男性。但随着人均寿命延长，男女寿命差距不断缩小是必然的结果，而且诸多因素夺走了女性的健康优势。

1.超负荷压力。王培玉说，社会对职场男

女“一视同仁”，但女性有生理期、生育期、哺乳期等特殊情况，更需关怀。许多女性在家中是“半边天”，与另一半共同承担房子、车子、育儿、赡养老人等压力。擅长表达情绪本是女性的优势，但很多职场女性谨言慎行，不敢吐露心声；压力让她们有心无力，下班后恨不得一句话都不说，将苦楚和郁闷憋在心里。长期精神紧张与女性肥胖、内分泌失调以及妇科肿瘤等密不可分。

2.家庭责任重。韩萍认为，社会允许男性在家里当“甩手掌柜”，但对女性在家庭责任中的高要求却没有相应减少。上班在外打拼，下班辅导孩子，周末疲于家务，假期照顾老人，成为现代女性的生活写照，让她们难有精力管理自身健康。

3.情绪波动大。刘克玲说，女性更敏感，加上生理期的影响，情绪波动往往较大。当负面情绪难以排解时，她们容易通过饮酒、吸烟、暴饮暴食等不健康方式来麻痹自己，结果心伤难愈，还毁了身体。

善待自己，提高健康素养

女性生活方式的失衡不仅损害自身健康，还会影响家庭饮食结构、生活节奏，打破和谐的氛围。

韩萍建议，女性首先要提高健康意识，学习正确、权威的健康知识，提升健康素养。其次要将健康理念融入生活，控制油盐摄入量、科学烹饪，并带动家人养成好的健康习惯。第三要合理分配工作和生活时间，每天至少运动半小时，可利用上下班时间健步走，步行8000步至10000步基本就能保证一天运动量。最后要平衡心态，别太较真，凡事有度，设定合理的目标值。

刘克玲说，19岁~40岁是养成和保持良好健康习惯的最佳时期；41岁~60岁是女性健康的关键期，她们会经历停经的“变故”，因此要定期体检，监测各项基本指标的变化情况。停经后，女性更要多关注血压、血糖、骨密度和乳房健康，有高血压家族史的人群要留意心脏健康，并且控制体重，尤其要避免腹部脂肪的累积。

(阿亮)

5类食物堪称“男人菜”



大蒜、韭菜等葱属类蔬菜。蒜、葱、韭菜等堪称“男人菜”，不仅有强大的杀菌能力，葱类蔬菜吃得多的男性得前列腺癌的危险低一半。

不难发现，身边讲究各种饮食的多数是女性，而男性相对来说往往是想吃什么就吃什么，甚至有些男性是有什么就吃什么。对此，北京市营养师协会理事熊苗指出，以下5类食物最“养”男人。

大蒜、韭菜等葱属类蔬菜。蒜、葱、韭菜等堪称“男人菜”，不仅有强大的杀菌能力，有研究发现，葱属类蔬菜吃得多的男性得前列腺癌的危险低一半。

西兰花、白萝卜等十字花科蔬菜。据英国最新报道，十字花科蔬菜有助于防止前列腺癌细胞扩散，生吃或稍微煮一下吃最好。

沙丁鱼、三文鱼等富含欧米伽3脂肪酸的食物。男性胆固醇代谢最容易紊乱，使其遭受高血压、高血脂、中风等顽症侵袭的机会更多。欧米伽3脂肪酸对心血管特别有益。富含欧米伽3脂肪酸的食物有秋刀鱼、沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等，这些鱼可替换着吃，一周最好吃两次。

西红柿等富含番茄红素的食物。番茄红素能保护前列腺组织。此外，有研究显示，番茄红素对预防前列腺癌、结肠癌和直肠癌等癌症有显著功效。需要提醒的是，番茄红素是脂溶性的营养素，因此西红柿最好熟着吃。

牡蛎、瘦肉等富含锌的食物。中国营养学会推荐男性每天摄入锌15毫克，这是因为男性精液里含有大量的锌，体内锌不足，会影响精子的数量与品质。此外，锌同时也承担着保护前列腺的重任。含锌较为丰富的食物有水产品（尤其是贝壳类海鲜，如牡蛎、虾等）瘦肉类、动物内脏、坚果等。但水产品和动物内脏易富集重金属，不宜多吃。（据《京华时报》）

河南手机报 信阳版

政务早报 民生晚报

欢迎订阅！

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通；
联通用户发送短信406至10655885即可开通；
电信用户发送短信406至106592066即可开通。

拿出手机 快来订阅吧！