

男人“冷”活得久 女人“热”更长寿

“男人来自火星,女人来自金星”,一句话便道出了男女的不同。其实,除了性格上男人刚强女人柔弱,男女在生理结构上也有很大不同,因此养生也要区别对待。只有抓住各自身体的特点来养生,才能事半功倍。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。



男人“冷”养 女人“热”养

男人不妨尝试“冷”养生。男性蒸桑拿或热水浴时,温度以37℃—41℃为宜,每次15分钟—20分钟。男人不要把笔记本电脑放在大腿上用,也不要长期坐在宽松的沙发上,因为它们会导致阴囊被包围受压,辜丸温度上升,生殖功能受到影响。

女人要坚持“热”养生。睡前用40℃左右的温水泡脚,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 女人补铁钙

生理结构的差异,也决定了男女对营养素需求的不同。女人体内铁和钙流失多,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。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。

补锌有利于男人性健康。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。男人应多吃紫菜、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

男人当心病从口入。与女人相比,男人面临的这种风险更大。男人抽烟、饮酒的比例明显高于女人,而烟草含数百种有害物质,酒精可能导致60多种疾病。再加上男人体质决定需要吃更多肉,应酬多导致的饮食问题也更严重,所以管住嘴尤为重要。

女人睡眠问题更突出。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。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。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,睡前不玩手机等。

男人护胃 女人养脑

男人管不好嘴,胃跟着受伤。如果在饮食上不注意,就容易导致胃黏膜损伤,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,就要告别高盐、高油饮食,可适当吃些面食、小米粥等养胃食物,并抓住早上7点和睡前21点两个“黄金时段”,练习仰卧床上揉腹。

随年龄增加,女人认知障碍发病高。女性认知障碍症患病率高于男性,且随年龄增加,趋势更明显。北美一项研究发现,女性认知障碍症患者大脑萎缩比男性更早。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,多与同龄人交流,参加社区活动等。

男人练力量 女人练柔韧

肌肉是男人生命之本。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。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。

曲线与柔软成就女人完美身段。中国知名艺术体操运动员钟玲曾说,练柔韧是女人一生的功课。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,既能练柔韧,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。男人宣泄情绪,要讲究方法。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。

女人排解苦闷,要注意场合。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、公共场合等地方发牢骚。

据《生命时报》

据《生命时报》

春天别让鼻子“罢工”

暖鼻子

预防鼻炎发作一定要重视鼻部保暖工作,外出时尽量佩戴口罩,防止冷空气和病菌刺激鼻腔。过敏性鼻炎患者要积极改善工作及生活环境,尽量避免接触过敏原。

避免疲劳

注意劳逸结合,疲惫状态下鼻子也容易“罢工”。工作之余,最好适量进行户外活动,增强身体免疫力。

饮食忌寒凉油腻

中医认为食物有寒性、温性之分,寒性食物容易伤脾胃,食用之后会导致鼻子不适,比如梨、河蟹、咸鱼、咸菜等,鼻炎患者应少吃。同时,过多食用辛辣油腻食物会刺激脆弱的气道黏膜,从而诱发炎症,引起头痛、鼻塞等症状,因此要注意饮食清淡。

正确擤鼻

鼻炎发作时,很多人都急于清理掉鼻腔中的分泌物,但要注意方法。正确做法是:擤鼻时堵住一侧鼻孔,擤净另一侧鼻腔分泌物。两个鼻腔同时擤鼻的方法容易导致中耳炎,尤其是小孩子。

清洗鼻腔

可用37℃—42℃的生理盐水清洗鼻腔,早晚两次。没有鼻炎的人,可预防性地用冷水洗鼻,增强鼻腔适应能力,达到未病先防的作用。若使用鼻喷药物,应先洗完鼻子后再使用。

鼻部按摩

每天不间断抽出2分钟—5分钟,按摩鼻翼两侧的迎香穴,可有效缓解鼻塞症状。

针灸治疗

针灸治疗鼻炎广泛应用于中医临床,并且具有作用直接、起效快的特点。通常选择的穴位有迎香穴、合谷穴(拇指和食指合拢后,隆起肌肉最高处)、风池穴(颈后部两条大筋入发际0.5寸处)等。

中药滴鼻

鼻窍不通时,还可采用滴鼻法缓解,中医通常推荐具有芳香通窍类的中药进行滴鼻,比如薄荷滴鼻液等,可改善鼻子不透气。