



女人確實比男人更需要排解情緒垃圾，“哭”和“說”是她們緩解壓力的利器。但女人訴說時要注意場合。男女在生理結構和思維方式上的不同，造就了兩者在養生方式上的差異。只有根據各自特點，抓住養生側重，才能夠事半功倍。

做對了事半功倍 男女養生各有重點

1.男要“冷”養，女要“熱”養。

澳大利亞的一項調查研究發現，生活在溫暖、陽光充足地區的女性壽命較長；在氣候涼爽地區居住的男性則活得更久。生活中，我們也會發現，男人“火力壯”、怕熱；女人則更怕冷。因此，男人不妨嘗試“冷”養生。北京大學第一醫院男科中心副主任醫師張志超建議，男性蒸桑拿或熱水浴時，溫度以37℃~41℃為宜，每次15~20分鐘；還應努力“戒掉”把筆記本電腦放在大腿上用、長時間騎車或駕車、愛穿緊厚牛仔褲、長期坐在寬松沙發裏等習慣，因為它們都會導致陰囊被包圍受壓，以致睪丸溫度上升，生殖功能受到影響。

女人則要堅持“熱”養生。比如睡前用40℃左右的熱水泡腳，能緩解腰背疼痛，促進睡眠；做家務時多用溫水，預防關節炎和婦科病等；注意隨時增添衣物能保護好腹部，少吃寒性、生冷食物，以免被月經不調、痛經等困擾。

2.男人補鋅，女人補鐵鈣。

生理結構的差異，也決定了男女對營養素需求的不同。女性在月經來潮時，鐵流失會加快；更年期後，由於激素變化，骨質流失速度也會加快，因此女人更需要補鐵和鈣。對男人

來說，鋅元素至關重要，會影響其雄性激素的分泌。在正常排泄中，男性每天丟失的鋅元素也要多於女性。《中國居民膳食營養素參考攝入量》則指出，成年女性每天需要攝入11.5毫克鋅，而男性需要15毫克。

大連市中心醫院營養科主任王興國說，19~50歲的女人，平均每天大約需要補18毫克的鐵，男性8毫克即可。50歲以前的女性，每天約需補800毫克鈣，50歲以後要“漲”到1000毫克，甚至更多。因此，女人應適當多吃牛肉、雞胸肉、三文魚、動物肝臟、黑巧克力等富含鐵的食物，以及奶製品、豆製品、雞蛋等富含鈣的食物。男人則應多吃紫菜、牛肉、豬肝、芝麻、海產品等富含鋅的食物。

3.男人管住嘴，女人睡好覺。

病從口入。與女人相比，男人面臨的這種風險更大。首都醫科大學附屬北京朝陽醫院沈雁英教授說，男人抽煙、大量飲酒的比例明顯高於女人，而煙草含數百種有害物質，酒精可能導致60多種疾病；再加上男人體質決定其需要吃更多肉，應酬多導致的飲食問題也更嚴重，所以管住嘴尤為重要。

上海一項調查發現，女性睡眠質量不佳的人數是男性的1.7倍。沈雁英說，睡眠對男人、

女人都很重要，但女人因性格、心理等原因，睡眠質量相對更差。除要努力保持一份陽光心態外，女人可嘗試這些“備睡”技巧：睡前喝點牛奶，吃點燕麥等助眠食物，睡前2小時不劇烈運動，晚9點後不玩手機等。

4.男人護胃，女人養腦。

男人管不好嘴，胃跟著受傷。沈雁英說，吃進的有害物質會損傷胃黏膜，與女人相比，男人胃潰瘍、胃炎等病的發生率更高。男人想護好胃，要告別高鹽、高油飲食，可適當吃些面食、小米粥及香蕉等養胃食物，並抓住早上5:00~7:00和睡前20:00~21:00兩個“黃金時段”仰臥床上揉腹。

沈雁英說，女性認知障礙症患病率高於男性，且隨年齡增加，趨勢更明顯。北美一項研究發現，女性認知障礙症患者大腦萎縮比男性更早。興趣、好心態等是養腦的“必需品”，中老年女性更要注重培養興趣愛好，多與人交流，融入社會。

5.男人練力量，女人練柔韌。

對男人來說，失去肌肉就失去了生命之本。如果男性在40歲後，無法完成10個俯臥撐或30秒內反覆蹲起19次，說明肌肉力量明顯不

足。西安體育學院健康科學系教授苟波指出，中年人可以針對肩背上臂、腰腹部、下肢的肌肉分別鍛煉，並重點“攻破”腰腹部。老年人則可通過舉啞鈴練上肢、半蹲練下肢等較緩和的方法進行。

曲線與柔軟完美的結合，成就了女人令人豔羨的身段。中國知名藝術體操運動員鍾玲曾說，練柔韌是女人一生的功課。儘管有些人天生柔韌性不好，但後天練習也很有效，年過40歲同樣不晚。推薦大家做瑜伽，既能練柔韌，又能靜心養生。

6.男人需要安靜，女人需要排解。

男女心理需求不同，出現心理壓力時的表現也不一樣。沈雁英說，情緒爆發時，不少男人會帶著點雄性激素的“暴力”，愛摔東西、動手動腳。男人不能把事情憋在心裏，但也建議收斂一下發泄方法，學著安靜些。

女人確實比男人更需要排解情緒垃圾，“哭”和“說”是她們緩解壓力的利器。但沈雁英提醒，女人訴說時要注意場合，比如別在孩子面前、公共場合等地方，嘮叨丈夫的不是。

保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋



誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

內餡鮮美道地・外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

