

# 防治疾病男女有別

男人和女人的生理結構有着與生俱來的不同，這種差異不僅造就了他們在遠離某些疾病方面的優勢，也同時暴露出了一些健康短板。因此，防治疾病時常會因性別而異。

## 大腦：男性愛冒險，女性多憂慮

被譽為“美國大腦健康之父”的丹尼爾·亞蒙教授，在其著作《女性腦》中總結了男女大腦的差異：成年男性大腦體積比成年女性的大8%到10%，大腦神經元數量比女性的多4%；男性大腦中的杏仁核比女性的大，杏仁核是加工憤怒的中樞，所以男性更易勃然大怒；女性大腦中的邊緣系統比男性發達，因為其是情緒中樞，所以女性的心思更為敏感，直覺和共情能力更強，這利于規避危險、提高團隊協作效率，但也容易對外界過度敏感，甚至引發焦慮等不良情緒，帶來一系列身體問題，比如易患感冒、胃潰瘍、阿爾茨海默癡等；5-羥色胺是一種神經遞質，其在體內含量的多少與樂觀程度密切相關，女性體內5-羥色胺比例祇有男性的1/2，所以女性的樂觀傾向比男性低得多，一旦遇事習慣規避風險和按最壞的情況做打算。基於這點，男性愛以身犯險，更樂於嘗試飆車、極限運動等危險動作，由此“害死自己”的概率也是女性的4倍。

男女分別如何護腦？清華大學玉泉醫院神經內科主任醫師喬立艷表示，應從“保養硬件”和“維護軟件”兩大方面做起。

“保養硬件”方面，要做到均衡膳食、勤於運動、睡眠充足，尤其是調整飲食至關重要，需注意：1.適量吃肉。肉類中的膽固醇是大腦細胞合成的必需成分。有些女性為了減肥，飲食過於清淡，血液中膽固醇含量太低，對大腦不利；而有些男性無肉不歡，膽固醇過多，在血管內沉積形成斑塊，可能誘發腦梗塞、腦出血。2.吃够纖維。丹尼爾表示，雌激素是女性健康“保護傘”，膳食纖維能幫它在體內更好地發揮作用，更年期和絕經後女性更應注重粗糧、果蔬等富含纖維食物的攝入，且要保證食物色彩的豐富。男性同樣適用。3.把水喝足。大腦80%的成分是水，成年人每天飲水量（升）應達到體重（公斤）的3%，比如體重50公斤的人，飲水量不低於1.5升。4.少吃糖。丹尼爾教授指出，果糖能讓5-羥色胺更好發揮作用，女性體內果糖本來就比男性少，如果還愛吃甜食，果糖水平就會更低，影響樂觀情緒。

“維護軟件”指建立科學思考方式，改善心態，減輕不良情緒的影響。臨床上，抑鬱癡患者常出現無精打采、做什麼事都不感興趣的“假性癡呆”。建議大家注重心理健康，遇到問題多向親

友傾訴，或尋求心理醫生幫助。

## 心臟：男性心臟大，女性血管細

英國布裏斯托心臟研究所格林·托馬斯博士表示，女性心臟的大小平均祇有男性的2/3，泵血能力較弱，相應的每分鐘心跳平均比男性多8次。此外，女性的冠狀動脈比男性窄。東南大學附屬中大醫院心血管內科主任醫師湯成春解釋說，男性體內的雄激素可使動脈血管擴張，女性體內的雌激素則會刺激血管收縮，血管更容易發生痙攣，致使心臟缺血。這些心血管結構差異，使得女性比男性更容易發生動脈粥樣硬化斑塊堵塞。再加上男性血栓內易形成鈣化斑，斑塊相對穩定，發生卒中的風險較小；而女性血栓內鈣化斑塊較少，質地較軟，易脫落或破裂，進而引起心肌梗死，還可能隨血液流動進入其他器官血管內發生栓塞。

雌激素可通過調動腎上腺素能系統增強心臟的收縮能力，降低全身血管阻力來降低血壓，影響脂代謝來降低血脂水平。需提醒的是，女性糖尿病患者得心血管病的風險更大，幾乎抵消了她們在生理上的優勢，並且糖尿病引起的心血管病變類型與高血壓不同，往往表現為廣泛的、彌漫性病變，治療起來更麻煩，因此要格外注意糖尿病的防控。平時要堅持運動，均衡飲食，定期監測血糖、血壓和血脂水平。55歲以後是女性患心臟病的高峰期，建議中老年人女性適當補充雌激素。

男性在心血管結構上雖占了優勢，但在防治心血管病方面仍不能掉以輕心。美國哥倫比亞大學“性別差異”項目負責人瑪麗安·萊卡托博士指出，男性第一次患冠心病的年齡大約比女性早10年。因此，男性20歲以後就應開始關注膽固醇水平，如果正常，每5年追蹤一次；不要過度消耗身體，應盡早改掉吸煙、飲酒、喜食肥甘厚味等不良習慣；心理壓力大時，別硬扛。

## 腸道：男性易腹瀉，女性易便秘

女性的腸道平均比男性的長10厘米，這是因為男性直腸前面祇有膀胱，而女性的腸道需繞過卵巢和子宮，彎曲幅度更大，這一生理特徵不利于女性糞便的排出。女性體內的雌激素還會降低腸道的蠕動速度，延長食物通過腸道的時間，所以女性更易便秘、腹脹等。男女唾液成分也不一樣，吃同樣的食物，女性所需消化時間更長。有研究顯示，從食物入口到排出體外，男性一般需24小時，女性要用28小時。因此，女性患慢性便秘和腸道疾病的概率分別是男性的3倍和2倍。

## 肩關節“咔咔”響，可能肌肉沒勁

很多人在做肩部負重動作時，肩關節會發出清脆的“咔咔”聲。這種響聲是否意味着身體受損呢？《生命時報》記者採訪了北京體育大學運動醫學教研室教授陸一帆，他表示，考慮到響聲發生的部位不同，主要有以下三種情況：

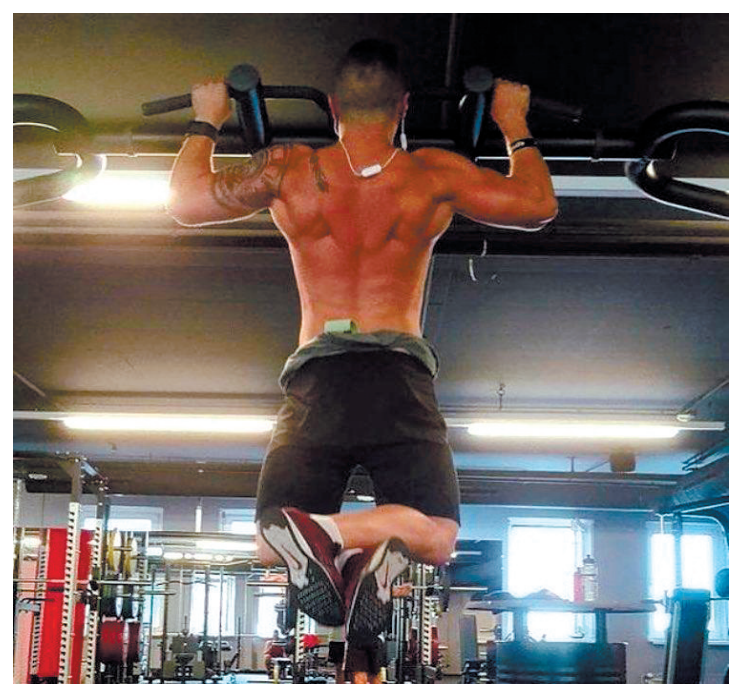
- 1.肌肉力量差。肩關節的骨頭需要靠肌肉穩定，如果肩關節附近的肌肉沒有力量，在活動時容易造成兩塊相接的骨頭相碰觸，從而發出響聲。若響聲出現較多，并伴隨一定痛感，會導致肌腱、關節多種損傷，嚴重的還可造成撞擊綜合徵或肩袖綜合徵，需及時去醫院就診。
- 2.肩關節結構問題。如果肩關節之間、肩關節內

部深處“咔咔”響，并伴隨疼痛，可能是關節軟骨面破裂，導致關節碎片卡在肩關節裏造成的，這時要盡快去醫院就診，避免關節損傷進一步加重。

3.肩關節運動模式異常。人體肩關節周邊有肌腱、滑液囊、滑囊槽。肩關節活動時，如果肩峰附近肌腱和其周邊滑囊槽位置不對，或關節滑液囊、關節周邊軟組織被擠壓時就會發出響聲。這時，適當調整運動角度和用力方向，聲音便會消失，不用過於擔心。

陸一帆提醒，判斷是否造成運動損傷，有一個重要的標志是疼痛，如果聽到關節響動并伴有疼痛應立即停止運動并進行檢查。為防止運動時關節損傷，在鍛煉前要充分做好熱身活動，鍛煉後做好局部按摩和拉伸。

近年來，男性泌尿道感染發病率呈上升趨勢且復發率高。臨床數據顯示，約有一半的35歲以上男性曾患過尿路感染。由於男性尿道呈S形，建議最好站立排尿，尿液在重力作用下可自然排出，坐着或蹲着排尿，久而久之可能引發炎癥。男性還應注意保護前列腺，因為前列腺增生是老年男性泌尿道感染的重要誘因，50歲以上男性，近半數存在前列腺增生。專家提醒，出現尿頻、排尿困難等，要及時治療；注意定期飲水，不要憋尿；保證適量運動；多吃新鮮果蔬和堅果。美國亞特蘭大泌尿學專家大衛·康耐爾博士推薦的有益前列腺的食物包括：西蘭花、綠茶、蘑菇、石榴、三文魚、西紅柿等。



## 引體向上不能扭動

引體向上能鍛煉背部、腰腹部和手臂的肌肉群，提升軀體核心部位力量，增加手臂抓握力和上肢力量。但有些人動作不到位，鍛煉效果大打折扣，甚至會出現運動損傷。

北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩介紹，引體向上正確姿勢是：兩手掌心向前或向後握杆，兩手間距與肩同寬或略寬於肩，腿部保持自然下垂，不要屈也不要伸，通過上肢腰腹、背部的力量，把身體向上拉，下頷部需超過單杠的杆，停留2~5秒鐘後，回到懸垂狀態。注意不要搖擺、扭轉身體，以免給肩背部施加更多壓力，引起損傷。另外，上拉時吸氣，下垂時呼氣，不可長時間憋氣。

蘇浩提醒，練習前需做好以下準備：

- 1.選擇適宜單杠。單杠的高度以雙腳并攏起跳時，能夠輕鬆握住為宜。練習前晃動一下單杠，確定是否穩固。
- 2.擦拭單杠。練習前要擦拭單杠，避免杠面濕滑而抓握不穩；手心出汗較多時，要擦幹汗水。
- 3.做好熱身活動。進行拉伸練習可以放鬆肌肉、減輕肌肉粘滯性、防止運動損傷。當然，練習後的拉伸也必不可少。

此外，練習後若感到肌肉酸痛，可適當冷敷，減輕癢狀。

對中老年人來說，適當進行引體向上練習，能有效維持核心肌群的力量。但蘇浩建議，中老年人練習時應選擇高度較低的單杠，數量控制在10個以內，以若幹組的形式完成，每周2~3次即可；練習過程中不要過于用力，避免對肌肉產生較大刺激；避免獨自練習，最好有人陪同，防止意外摔倒。

## 14種水果最護心

你知道嗎？水果不僅能帶給我們口感上的享受，還有很好的護心作用。“美國新聞與世界報道”網站近日總結了能促進心臟健康的14種水果。

- 1.梨。一個中等大小的梨可比相同大小的蘋果多提供30%的可溶性膳食纖維，這種膳食纖維有助減少體內的膽固醇含量。建議洗淨後連果皮一起吃，削皮會失去一半的膳食纖維。
- 2.杏。杏富含具有抗氧化作用的維生素C，有助預防慢性疾病，如癌癥和心臟病。而且，杏之所以呈現鮮亮的橙黃色，是因為含有β胡蘿卜素，它能在人體內轉化為維生素A，其在保護視力、保持皮膚完整性、抗感染、增強免疫力和神經發育等方面起着重要作用。
- 3.香蕉。香蕉中所含的膳食纖維、鉀元素、維生素C和維生素B6協同工作，能確保心臟處於最佳工作狀態。
- 4.檸檬。檸檬富含維生素C，對免疫系統、腸道、心臟健康都有好處。它所含有的果膠不僅能延長飽腹感，而且能減少體內的膽固醇。
- 5.桃。桃含有大量維生素C，有助消除自由基，促使身體的防禦系統正常工作。它含有的酚類化合物具有生物活性，能促進身體對抗炎癥。桃中的膳食纖維含量高，有助降低低密度脂蛋白膽固醇的含量，從而起到預防心血管疾病的作用。
- 6.柑橘。柑橘是優質維生素C的來源，一個柑橘的熱量祇有35千卡，卻能滿足人體每日對維生素C需求量的40%。
- 7.牛油果。牛油果富含鉀，能幫助心臟正常跳動，調節血壓和促進肌肉收縮。這種營養素還能維持身體細胞功能正常運轉，降低患心臟病、中風和腎衰竭的風險。
- 8.李子。這種果皮呈紫色的水果的多酚含量高，這是一種具有抗炎作用的抗氧化劑。李子的



膳食纖維含量也較高，適量食用，有助降低體內的膽固醇含量，調節腸道功能，減輕體重。

- 9.油桃。油桃富含維生素C和維生素E，它們能作為抗氧化劑對抗自由基，避免細胞受到破壞。油桃還含有銅和鉀，對保持血壓穩定和維持體內礦物質平衡有良好作用。
- 10.柿子。柿子富含維生素A和膳食纖維，有益心臟健康。
- 11.西瓜。美國佛羅里達州立大學研究發現，體重超重的人吃西瓜可降低血壓，從而減少心臟病發作風險。西瓜中的瓜氨酸和精氨酸有益血管擴張，從而有助調節血壓。另外，西班牙一項研究發現，鍛煉前喝西瓜汁有助快速消除乳酸，緩解鍛煉後的肌肉酸痛。
- 12.藍莓。食用藍莓已經被證實可以防止炎癥分子在體內形成。它含有的花青素能減輕氧化應激反應，有助保護DNA免受惡性細胞生長的損害。
- 13.櫻桃。櫻桃的熱量相對較低，且含有大量營養物質，如膳食纖維、維生素C、類胡蘿卜素和鉀。研究表明，食用櫻桃能降低患心血管疾病和癌癥的風險。
- 14.蘋果。美國康奈爾大學研究發現，吃蘋果能降低患血栓、腦卒中的風險。為獲得最大的健康功效，蘋果洗淨後連皮吃效果最好。