

真有“夫妻相”這回事，千萬別大意

不少人認為存在“夫妻相”這件事，兩個人因為相似的習性而志趣相投，結為伴侶。經歷歲月，夫妻二人的生活習慣趨同，相互影響以至由內而外越發相像，會有類似的人格特徵和思維方式，從而有了類似的表情，看起來容貌越發顯得“像一家人”。醫學研究顯示，不僅“夫妻相”有一定的科學依據，“夫妻病”也值得大家關注。

撰文：李劫 繪圖：楊佳



哭泣能讓女性及時宣洩，很好地減壓。男性適當表現柔弱的一面，更有助於身心健康，也有助於工作和生活的良性循環。

3. 多關注身體回饋

從平時的生活習慣能看出來，無論在家庭還是單位，轉發健康資訊的以女性居多，男性則更多地被動接收這些資訊的推送。平時參加體檢的人群也以女性比例較大，男性則能拖就拖。所以，想要健康，男性也該對身體微妙的變化多上點心。

跟丈夫學——

1. 多進行力量訓練

女性想健身的不在少數，但總有這樣的擔憂：“跑步會腿粗嗎？”事實上，隨著年齡增長，女性肌肉數量會進一步減少，骨骼力量降低，導致身體虛弱。舉重等力量訓練會讓女性受益頗多，同時由此身形變得壯碩的可能性很低。肌肉功能能保持關節強壯，促進新陳代謝。

2. 吃點肉類蛋白質

有些女性為了追求苗條身材，拒絕吃肉。註冊營養師薛慶鑫曾在《科普中國》刊文表示，從健康的角度考慮，建議女性適當多吃點肉。肉類含有豐富的優質蛋白質，且畜肉蛋白質氨基酸組成與人體需要比較接近，利用率高。如果不吃肉或者吃不夠肉，都會直接影響蛋白質的攝入，進而影響肌肉合成。特別是對於減肥中的女性，不吃肉會增加肌肉流失，從而降低身體代謝，影響免疫力。

3. 心大一點別糾結

女性的情感往往更為細膩，從而容易產生一些糾結、焦慮的情緒。心情不好和壓力過大會對身體健康產生負面影響。因此，不妨學習一下男性的大大咧咧，煩惱事別往心裏攔，保持愉快的心情，避免長期處於焦慮、抑鬱等負面情緒之中。

“夫妻相”或真存在

近期，有研究證實“夫妻相”或真的存在。一項研究調查了近8萬對情侶發現，相似度80%以上的人更容易成為伴侶。

2023年，美國科羅拉多大學研究團隊在《自然-人類行為》上發文，通過幾個不同特性對伴侶之間的相關性研究進行系統綜述和Meta分析，得出人類伴侶之間相似性的證據。

伴侶之間的22項特徵常見的有智商分數、政治價值觀、吸煙情況、喝酒情況、BMI、身高，除此之外還有外向性、神經敏感性、一致性、責任心、開放性等。分析結果發現，情侶間有81.8%的特徵是相似的。

研究人員發現，情侶在一系列特徵上基本一致，包括政治和宗教觀點、教育程度、對待事情的態度、行為特徵以及智力水平等。同時，重度吸煙或酗酒以及滴酒不沾的人也傾向於和志同道合的人結為伴侶。

除了“夫妻相”，還有“夫妻病”

從健康角度來說，正因為生活方式的相同，除了會有“夫妻相”，往往還會有

“夫妻病”。

“夫妻病”主要有兩大類，一類為傳染病，主要由病菌傳播所導致；另一類為非傳染性，主要由共同的生活方式或心理所致。從糖尿病、高血壓到缺血性心臟病、哮喘、腎病、抑鬱，如果夫妻一方患病，另一方的患病率就會提高很多。

上海市中西醫結合醫院消化內科主任醫師傅志泉表示，“夫妻病”相當一部分屬於生活方式病。現在很多人，特別是一些年輕夫妻生活方式不健康，常吃速食、運動少、常熬夜。於是，糖尿病、心血管病、肥胖、脂肪肝和痛風等“富貴病”就找上門了。

最常見的“夫妻病”，莫過於泌尿生殖系統或是皮膚感染性疾病。此外，肺癌“夫唱婦隨”的現象越來越多，這是因為夫妻居住環境類似，承受著同樣的致癌因素，如果丈夫吸煙，會因此增加患肺癌的風險，而妻子作為二手煙的受害者，患病風險也隨之增加。

所以提醒夫妻們，生活方式上雙方應互相督促，一方有不好的生活習慣，另

一方應以良性的方法加以改善，千萬別遷就或視而不見。最重要的是“會吃愛動”，拒絕“三高一低”（高能量、高脂肪、高蛋白、低纖維）的膳食結構，同時互相監督運動。

健康習慣夫妻相互學

跟妻子學——

1. 練瑜伽增加柔韌性

瑜伽好像一直以來是女性“專利”。男性鍛煉時，更傾向於增長肌肉，而不是改善身體的柔韌性。但身體如果缺乏靈活性，會增加肌肉骨骼受傷（如扭傷和拉傷）的風險，從而降低生活品質。所以男性也不妨練練瑜伽，除了增加身體柔韌性，還可以通過深呼吸專注當下，這對減壓也非常有益。

2. 多向外抒發情緒

女性在情緒釋放方面也有優勢，“男兒有淚不輕彈”便是最好的佐證。中國老年學和老年醫學學會老年心理專業委員會總幹事楊萍曾在《健康時報》刊文表示，

談筋論骨

八段錦有多神？祛病健身效果好

年近七旬的陳老伯，患有慢性阻塞性肺病（COPD）病史20多年，時有咳嗽氣促發作，動則加重，休息可緩解。陳伯發現很多病友在練八段錦，他也想知道自己是否適合練習八段錦，對身體有什麼好處。

改善心肺功能

八段錦起源於北宋，共八百多年的歷史。古人把這套動作比喻為“錦”，意為五顏六色，美而華貴。其動作編排精緻、舒展優美，祛病健身的效果極好。整套動作分為八段，故名“八段錦”。

廣東省中醫院大學城醫院老年醫學科呼吸專科主任中醫師李際強介紹，八段錦以人體脊柱為中心，通過左右對稱、前後協調、上下協同的操作技巧，實現運行全身氣血、強身健體的養生康復作用。

“調身”“調息”“調心”是八段錦的基本要素。“調身”有利軀體功能，“調息”有利心肺功能，“調心”有利精神志功能，能夠從形體、呼吸、心理等多個環節調理經絡氣血、改善血管彈性、降低心肌耗氧量，從而改善患者的心肺功能。

八段錦通過結合呼吸、吐納和肢體活動，提升膈肌上下活動度，反復練習可增加膈肌的收縮力，提高呼吸效率，減少肺內殘留氣體量，提高氣道內壓，降低呼吸功耗，從而促進肺康復。

多項研究表明，八段錦對慢性阻塞性肺疾病、慢性支氣管炎、肺癌等患者的肺功能、生活品質有改善，可減輕患者胸悶、喘憋及咳嗽、咳痰等症狀。

提高睡眠質量

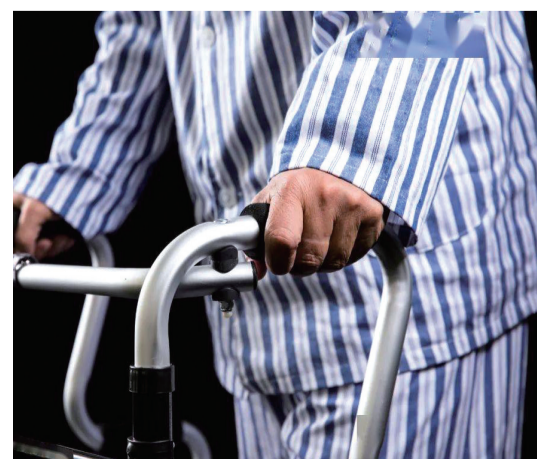
睡不好是多種慢性病的致病因素。全球約40%—70%的老年人存在睡眠障礙。

除了藥物及非藥物治療，運動是改善睡眠的良方。

李際強介紹，有研究顯示，不管是女性還是男性，中高水平體力活動可減少入睡困難和日間功能障礙等失眠症狀。八段錦作為一種以健身為目的的養生練功法，是一種較為和緩的形體活動練功，動作相對簡單，注重肢體的舒展流暢，講究動靜相兼、神形相合，比較適合體質虛弱的老年人長期鍛煉，也是較為推薦的鍛煉方式，通過長期練習可調節心、肝、肺等臟腑功能，達到調和營衛、平衡陰陽、疏通經絡、促進人體氣血運行的目的。

預防老年人跌倒

隨著年齡的增長，骨質疏鬆的情況逐漸明顯，因此老年人發生跌倒的風險就會增加。近期，中國疾病預防控制中心學者的研究發現，八段錦運動可以提高60—80歲社區老年人的平衡功能，運動時間越長，改善效果越好。有研究描述，老年人在練習八段錦的過程中反復進行重心轉換，幾乎全程處於屈膝、半蹲的姿勢，鍛煉了肌肉力量，增加了身體靈活性，可以改善平衡功能，從而減少老年人跌倒的風險。



長壽密碼

嫩嫩藕尖能開胃 初夏嘗鮮最適宜

初夏時期，葉子菜多數不夠水靈，但各種“水產”卻鮮美飽滿：新上市的菱角甘甜軟糯、茭白鮮甜可口……

說起水產的時令蔬菜，蓮藕在人們心中數一數二。俗話說：“男不離韭，女不離藕。”能“拉絲”的蓮藕燉湯後口口甘醇，不僅生津益陰，還能化瘀血，因此很適合女性在經期前後食用。飽滿的蓮藕要等到秋天才能收穫，但是在當下，剛剛長出來的藕尖也是一道美食，有開胃升陽的作用。

能引脾胃清氣上行

據廣東省中醫院盧傳堅教授介紹，藕尖俗名“藕梢子”，統稱“藕帶”，是連接藕節和嫩荷葉的莖，因此特別水嫩，又帶著鮮藕特有的爽脆口感。藕尖是名副其實的時令菜，只產於5—8月。過了這個時候，藕尖就慢慢長成我們平時吃的藕。

蓮藕生吃時清熱生津的效果更佳，尤其適合夏季汗出過度或是腹瀉後造成口渴心煩。香甜的蓮藕本就有助於改善胃口，而藕尖的這一功效會更突出：它本身是萌發中的嫩芽，天然具有“升發向上”的特性，能引脾胃清氣上行。熱天裏，脾胃因津液不足而困頓，吃藕尖最是清爽開胃。

滋陰化痰不上火

《本草古籍》中還提到，藕有“消瘀血不散”的作用。且“產後忌食生冷物，唯藕不同生冷，為能破血故也。”女性月事期間，一般多因失血需要滋補，又因產後體虛不能用太過寒涼的滋陰藥，這時候嫩藕就很合適。它不僅滋陰生血，還能化痰，能排出產後的瘀血。

藕尖補血的效果或許沒有成熟的蓮藕強，但化痰不弱，適合血瘀體質的人吃。

尤其是平素嘴唇偏紫暗，或是女性月經色暗，但吃溫性的活血化癥藥又容易上火的，不妨多吃些藕尖。這道初夏的時令美味，清炒或是涼拌都適宜，醃制後還可以保存起來，享用一整個夏天。

■ 推薦食譜

酸辣藕帶

食材：藕帶、尖椒、醋、糖、生抽、食鹽。

做法：藕帶洗淨表皮，去蒂，斜刀切片，尖椒同樣切好備用；洗淨鍋加油，大火，入藕帶迅速翻炒，入辣椒，調入醋、少許糖、生抽、鹽，炒熟即可出鍋。

藕帶炒肉

食材：藕帶一把，青椒兩個，五花肉一塊，鹽適量，雞精少許，生抽適量，大蒜適量。

做法：藕帶洗淨切段，五花肉切塊，青椒切塊，大蒜切粒。熱鍋倒油，放上大蒜爆香，把五花肉放鍋中快速煸炒，再把藕帶倒入鍋中翻炒2分鐘，加入鹽、雞精，炒到入味就可以裝盤了。

清炒藕帶

食材：藕帶300克，薑片3-5片，油、鹽、白醋少許

做法：藕帶清洗切小段，在添加少許白醋的清水中浸泡5分鐘，避免氧化發黑。起鍋燒油，加入薑片煸炒，鍋熱後加入藕帶翻炒。加入少許鹽，將藕帶炒至斷生後即可出鍋。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜