

女性往往被称为弱势性别,然而在健康方面她们却处于强势地位。近日,美国《时代周刊》盘点了女性优于男性的10大健康新优势。

## 美国媒体综合多项研究总结 女性十大健康新优势

**1. 预期寿命更长。**美国健康统计中心2012年数据显示,美国女性的平均预期寿命为81.2岁,而男性为76.4岁。纽约大学朗格尼医学中心女性心脏健康项目医学主管戈德伯格博士表示,这或许由于女性比男性患心脏病风险低,也可能是因为女性同朋友和家人保持更紧密的社交联系,因为这些要素都被认为同长寿相关。

专家认为,该部位患癌同烟酒有明显关联,而抽烟喝酒的男性数量远高于女性。

**2. 对疼痛的耐受更强。**戈德伯格称,多项研究证实女性疼痛阈值高于男性,疼痛阈值是指能够引起身体反应的疼痛量。考虑到女性分娩时所承受的疼痛,就不难理解为何她们对其耐受度更强了。

**4. 中老年人中女性黑色素瘤发病率低于男性。**根据美国皮肤病学会数据显示,45岁以后男性患黑色素瘤的数量明显高于女性,专家认为这同数十年户外工作或运动,却未采取防晒措施有关。

**3. 头颈部癌症发病率低于男性。**美国国家癌症协会估计,今年约有3万名男性被诊断患口腔癌或咽喉癌,而女性这一数字只有1.2万。为什么女性罹患头颈部癌症明显少于男性?

**5. 嗅觉更灵敏。**发表在《公共科学图书馆期刊》上的一项研究称:女性大脑中嗅球部位的细胞要比男性多50%。科学家推测有两种可能原因,一种是利于嗅闻费洛蒙(汗腺分泌的一种化学物质),找到另一半,另一种是保护孩子免受感染和疾病侵害。

**6. 高密度(HDL)胆固醇含量更**

高。HDL胆固醇是好的胆固醇,同良好的心脏健康相关联。HDL胆固醇可预防女性在更年期前形成动脉斑块,保护女性免受同年龄段男性会出现的早期心脏病症状。戈德伯格博士表示,女性在育儿期雌激素分泌处于高峰期,而雌激素会提升好胆固醇水平。更年期后,HDL胆固醇会随着雌激素水平的下降而降低。但只要保持饮食营养,定期体检,就能使HDL胆固醇保持健康水平,促进心脏健康。

**7. 大脑记忆力更佳。**若干科学研究发现,女性更擅长记事情。2014年挪威一项针对3.7万人的研究发现,尽管上年纪的都会出现记忆问题,但男性无论老幼记忆力都比女性差。科学家推测,这或许是因为高血压或心



血管疾病导致男性大脑退化更厉害,因为男性患这两种疾病的人数更多。

**8. 酗酒的可能性低。**纽约市女性健康专家霍利·菲利普斯称,男性比女性酗酒的可能性高2倍,这与男性大脑内多巴胺分泌更多有关。

**9. 腹部脂肪堆积少。**女性常为臀部、大腿脂肪堆积而苦恼,但这些却比大肚子好,腹部脂肪堆积会导致心脏病、糖尿病、中风以及其他慢性病风险升高。大腹便便更常见于男性。有专家表示,而腹部脂肪还会增加某些癌症风险。研究人员发现,腹部脂肪参与代谢进程,生成的荷尔蒙会带来身体连锁反应,导致炎症和胰岛素抵抗水平升高,最终引起疾病。

**10. 心脏病发作延后。**菲利普斯表示,男性在40多岁开始有罹患心脏病以及冠状动脉问题的风险,而女性此类风险在更年期开始时才会出现。由于心脏病是人类疾病头号杀手,这为女性争取了额外的10年时间进行防护。年轻女性体内更高的好胆固醇、雌激素以及健康的生活方式等,都起到了保护作用。

几乎每个人都有过胃不舒服的经历,胀气、胃痛、泛酸、反胃……虽不至于疼痛难忍,却严重影响了日常的工作和生活。台湾《康健》杂志载文,针对一般人最常见的胃部不适提供了自我缓解方法。

**消化不良。**此时适量吃些有助消化的水果,如菠萝、山楂、木瓜、猕猴桃等。专家指出,消化不良时还可以试试芡实山药糊。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有助消化吸收,是补脾胃的食疗两用之品。而芡实也有很好的促消化、健脾作用,因此经常消化不良的人,用芡实和山药等食物熬制成糊,可以起到很好的保健作用。

**胀气。**此时应该避开容易产气的食物,如豆类、洋葱、西兰花、卷心菜等,少

## 胃不舒服时该咋吃

吃甜食、高脂肪和油炸食物,避免嚼口香糖。适量吃些香蕉、哈密瓜、芒果、西红柿等富含钾的食物,有助缓解胀气症状,因为钾有助调节体内钠水平,防止水肿和腹部胀气。此外,喝一杯热气腾腾的薄荷茶,有助于放松胃肠道肌肉,缓解腹部胀气。

**恶心呕吐。**症状严重时应该禁食和停止饮水,让胃休息。症状稍微好转时尝试含冰块或小口喝淡茶、清汤、稀释过的运动饮料,少量多次补充,预防脱水。之后再尝试吃低纤维食物,如苏打饼干、白馒头、蒸蛋羹、米饭等,避免酒类、油腻和刺激性的食物。

**胃痛。**如果不是因为饥饿导致的疼

痛,应该暂时禁食。疼痛舒缓时,可以试试喝温热的牛奶,因为牛奶中的蛋白质能中和胃酸而使胃痛缓解,但如果喝牛奶容易腹胀或腹泻,就不要用这法子。姜能促进血液循环,喝杯姜茶可缓解天气寒冷造成的胃痛。

**泛酸烧心。**专家指出,肉类脂肪含量高、消化时间长,是导致烧心的罪魁祸首之一。与此相反,高蛋白低脂肪的食物,如豆制品、鸡蛋清等,有助刺激胃液分泌,使食管括约肌压力增加,缓解烧心症状。另外,香菜能中和胃酸,烧心时可尝试生吃香菜。泛酸烧心时应该遵循少油少盐少辛辣的原则,减少对胃的刺激。

## 法国研究证实: O型血少得糖尿病

法国流行病学和人口健康研究中心的学者发现:与O型血的人相比,其他血型的人患上2型糖尿病的风险会高出很多。

研究人员选取了8.2万名女性的数据资料,在1990~2008年期间对她们进行追踪调查。结果发现:A型血、B型血和AB型血的人比O型血的人患上2型糖尿病的风险要高。与O型血女性

相比,A型血、B型血、AB型血的人患上2型糖尿病的可能性分别高出10%、21%、17%。此外,与O型RH阴性血的女性相比,患糖尿病风险最高的人群分别是B型RH阳性血(风险增加35%)、AB型RH阳性血(风险增加26%)、A型RH阴性血(风险增加22%)和A型RH阳性血(风险增加17%)。

研究人员称:人类A、B、O血型的位点可能会影响到内皮细胞或炎症标志物,不同血型也与2型糖尿病相关的各种分子之间存在着相关性。近期的一项研究也认为:不同的血型是确定肠道总体微生物构成的一个影响因素,进而影响到代谢功能,从而与2型糖尿病之间存在关联。

### 变黄:多见肝胆疾病

皮肤变黄多是肝胆疾病信号。血液中胆红素浓度升高会造成黄疸,从而表现为眼白、皮肤和体液(如泪液、痰液、尿液及汗液)变黄。一般情况下,黄疸可由以下几种情况引起:急性溶血时生成胆红素的原料增多,肝脏来不及处理而导致黄疸,叫溶血性黄疸;肝脏因病毒、酒精或药物等因素引起肝功能受损时,肝脏处理胆红素的能力下降而导致黄疸,称为肝细胞性黄疸;胆红素在肝脏处理完毕后,因胆道梗阻,胆红素不能顺利排入肠道而导致的黄疸,叫梗阻性黄疸。

肝外梗阻性黄疸常常由胆管结石、炎症、狭窄、肿瘤等疾病引起,表现为皮肤、眼白变黄,大便呈灰白色,尿呈浓茶样,皮肤瘙痒,有的还会有上腹痛及畏寒发烧,伴随食欲不振、恶心呕吐等表现,肿瘤患者体重会明显减轻。

此外,手掌和脚面发黄可能是由甲状腺机能减退,血液中的β胡萝卜素水平升高导致的,其他症状还包括皮肤发黄干燥、四肢无力、行动迟缓、体重增加。50岁以上的妇女最易发

## 有些病会让人“变色”

你知道吗,皮肤的颜色可能是我们身体健康的“晴雨表”。如果你在一段时间内发现皮肤出现不明原因的变黄、变红、变白、变黑等,都可能提示身体患上了某种疾病。

病。另外,过多食用胡萝卜、红薯和南瓜,肤色也容易变黄。

### 变红:多为皮肤病

最常见的皮肤发红,多由皮肤疾病引起,如玫瑰糠疹。这种皮疹呈玫瑰红色,微微高出皮肤,大小不一。好发于春秋两季,中青年较多,女性稍多于男性。病人一般无其他症状,有的感觉发痒,个别病人有低烧、头痛、全身不适等症状。一般来说,玫瑰糠疹6~8周能自行消失,只会暂时留下色沉。有瘙痒者,可酌情口服B族维生素、维生素C及钙剂等,也可外

用炉甘石洗剂或弱效的皮质类固醇激素。服药期间应注意避免搔抓患处,饮食忌食辛辣油腻。

流行性出血热和红斑狼疮也有导致皮肤变红的可能。前者的典型症状为头、眼眶、腰痛,脸、脖子、胸部红肿及皮肤黏膜有出血点,以及发烧、头痛等。这类疾病多由野鼠血液而来,因此要防范野猫抓挠,如果皮肤出现破损,应立即消毒包扎。

后者是一种免疫系统疾病,主要表现之一就是皮疹,鼻梁和双颊颊部可见蝶形分布的红斑,但也有很多病人发病时没有皮肤表现,只有脱发、口腔溃疡等。此外,该病还有其他皮肤损害,比如光敏感、脱发等。

### 变白:贫血最多

皮肤突然变白的人,尤其脸部和手掌比较苍白,同时伴有乏力、食欲不振,睡眠变差,女性月经颜色比正常情况偏淡且量少,要考虑贫血的可

能。补充充足的铁和维生素C可治疗贫血。慢性发炎、中毒或污染问题,肾功能不好、肝功能欠佳等疾病都有可能引起贫血,可从治疗原发病入手。

另外要提醒的是,有的人为了美不晒太阳,虽然肤色变白了,但妨碍了皮肤里的7-脱氢胆固醇转变为有活性的维生素D3,影响了钙、磷的吸收,会导致骨质疏松。长期不晒太阳,皮肤内的黑色素形成减少,皮肤抵御紫外线的能力就会减弱,易被晒伤,还会增加皮肤肿瘤的发生几率。

### 变紫:心脏或过敏性疾病

冬春季节,如果孩子身上出现一些不明原因的紫红色斑点,要警惕过敏性紫癜。这是一种免疫性疾病,3~14岁孩子多发。其最典型的症状是,四肢尤其是下肢出现比较密集的紫红色血点皮疹,且容易反复发作,但不会传染,该病常伴有关节肿痛、腹痛、便血等症状,容易误诊为阑尾炎。

天气变化、内分泌和过敏等问题,都可能让皮肤出现红疹、干痒、脱屑等症状,常需要使用一些外用膏药进行治疗。虽然涂药膏看似只是一个简单的动作,但很多人并没有做对。细分一下,用对药膏需要遵循以下五个步骤。

## 抹药膏分五步

**1. 检查是否有伤口。**如果是擦伤,可以涂抗生素药膏,如果有较深的扎伤则应用碘伏消毒,不宜涂药膏。药物在伤口处吸收增加,入血的比例变大,可能引起较重的不良反应。

**2. 洗净双手和患处。**洗净皮肤后,在半干时涂抹药膏,可防止灰尘和水分影响药物吸收。患处如果毛发比较多,可以剪去毛发再涂药膏。

**3. 均匀涂抹。**外用膏药只需涂抹薄薄一层即可。如果药物涂得过多、过厚,容易使药物渗透太深,进入血管,随着血流通过全身,极易引起全身副作用。

**4. 按摩1~2分钟。**涂完药膏后,局部按摩1~2分钟可促进药膏的吸收。但扭伤和挫伤

后,一般24小时内不建议剧烈活动和按摩,因此涂抹药膏时要掌握力度,按摩不当反而会加重损伤。冬天涂药膏后最好等5分钟左右,药膏充分渗入皮肤后再盖上衣服,防止药膏粘在衣服上,影响药效。

**5. 把握频率,判断是否再用。**多数膏药每天涂抹两次即能够保持一天的药效,不必增加用药频率。

需要提醒的是,外用皮肤药膏种类众多,主要分为用于治疗湿疹性皮炎,如脂溢性皮炎、接触性皮炎等的类固醇激素类;用于抗念珠菌的抗真菌类;治疗细菌感染的抗生素类,以及用于抗病毒、消炎及抗皮肤寄生虫的其他种类等。大家使用时应根据病因选择,以免用错。

如果不及时治疗,会造成肝肾功能损害。

先天性心脏病也会导致皮肤发紫。新闻媒体曾有报道,10岁幼儿因患上一种心脏病而浑身发紫,嘴唇发黑,指甲却苍白,在当地被称为“紫娃”。

### 变黑:局部黑斑警惕恶性病

导致人皮肤变黑的原因很多,包括睡眠不佳使得皮肤灰暗,色斑形成;妊娠、月经不凋等内分泌失调可使表皮内黑色素的合成增加,导致色素沉着;感染、肿瘤、肝肾疾病等都可能引起皮肤色素的改变。

需要引起注意的是局部黑色素斑,它与胃肠多发性息肉综合征密切相关。其属遗传性疾病,一个家族常有数人患病。色素沉着也不仅限于口唇周围,还可发生在口腔黏膜、手、脚、眼、鼻等处,常出现发作性腹痛及便血、贫血。一旦发现类似症状,应及时就医。

如果是掌纹的颜色突然加深,可能是因为肾上腺素分泌不足。伤疤、嘴唇、膝盖、关节部位的皮肤出现色素沉着都是典型症状。这类病人喜咸食,血压较低,30~50岁人高发。