

女人比男人长寿的10个原因

【阿波罗新闻网 2011-05-29 讯】



世界各国的寿命数据表明，女性的平均期望寿命要比男性长7年。为什么女性比男性更长寿？下面的10个原因也许就是事情的真相。对于男性来说，要想活得像女性一样健康和长寿，除了女性生理上的独特性不能模仿以外，在其他方面不妨多向女性学习。

- 1、女性更安全：**男性更多从事危险职业和工种，如战争、驾驶、采矿等职业更多属于男性，而女性多从事文秘、医学、文艺、教育、家务等低风险职业，早死和残疾的风险低于男性。
- 2、女性更健康：**男性具有吸烟、酗酒等更多的不良生活方式，造成慢性病高发，更容易引起早死和残疾，而女性则相反。
- 3、女性更讲卫生：**一般来说，女性与男性相比，女性更注意个人卫生，更喜欢洗澡、洗头、洗脸、洗手、刷牙和重视饮食卫生，减少了感染性疾病的发病机会。
- 4、女性爱哭和唠叨：**对于男人来说，哭泣常常被认为是损男子汉形象和不可原谅的，爱哭的女性则被认为是一种可爱的多愁善感和柔弱。研究表明，哭泣不但能够舒缓心理压力，而且泪液可以及时排除体内的毒素。男人爱唠叨会被蔑视为“婆婆妈妈”，女人爱唠叨却被认为是一种美德。事实证明，经常唠叨等于随时进行心理宣泄，相当于经常性的自我心理治疗。
- 5、女性吃得少：**女性的饭量平均比男性小，胃肠负担小，摄入热量少，降低了慢性病的患病风险。科学研究表明，吃得过饱还可使体内的自由基增多，增加患癌的风险。
- 6、女性爱梳头：**每天定时梳头，等于对大脑进行理疗，激发大脑皮层的活力。
- 7、女性性格更柔：**俗话说，女人是水做的，但看起来无比柔弱，却可以做到水滴石穿。女人像水一样柔的性格，对环境具有更好的适应性，更具有心理弹性，更能做到逆来顺受，对恶劣的社会环境和自然环境都具有更强的耐受力。心理弹性使得女性更容易吸收剧烈的外力打击，心理缓冲性更强。
- 8、女性社会压力小：**尽管男性与女性具有一样的血肉之躯，但社会对男性的成就期望值更高，更多被赋予英雄、护花使者和领导者的社会角色，承受的社会压力更大，更容易罹患身心疾病而早亡。
- 9、女性具有独特的生理现象：**每月一次的月经失血刺激了人体造血系统的活性，怀孕和分娩对人体各系统是一次“紧急战争动员”，对人体免疫力、消化能力、代谢能力和环境适应能力都具有良好的促进作用。
- 10、女性体内脂肪所占的比例高于男性：**体内脂肪含量高，对人体具有更好的保护作用，比如会对寒冷的耐受力更强，同时可使机体具有更好的弹性，在出现意外事故时发生严重骨折等致命性伤害的机会少。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：金羊网

本文URL: <http://www.aboluowang.com2011/0529/207169.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]