

我国女性平均预期寿命突破80岁,比男性平均预期寿命多近6岁,比世界女性平均水平高4岁

女性为何普遍比男性更长寿?

女性健康

中国妇女报全媒体记者 项丹平

国家统计局发布的《中国妇女发展纲要(2011—2020年)》终期统计监测报告表明,我国女性平均预期寿命已突破80岁。中国妇女报全媒体记者近日从国家统计局了解到,继2000年我国进入长寿国家行列之后,我国人均预期寿命持续提高,其中女性人均预期寿命从2010年的77.37岁提高到2020年的80.88岁。据联合国《世界人口展望》测算结果,2020年我国女性人均预期寿命水平在184个国家中位列第62位,比世界女性平均水平高4岁。

记者查阅资料还发现,据世界人口的大数据统计,女性一般寿命比男性长5—10年,无论在全球哪个地方,女性几乎都比男性活得长。长命百岁,是每个人的美好愿景,而人的寿命30—40%由先天遗传因素决定,60—70%受环境和后天生活方式影响。那么,女性为何普遍会比男性更长寿?日常生活中该如何养生才能健康长寿?

各时期的女性都比男性更长寿,身材高挑女性长寿概率更高

据国家统计局此前资料显示:2000年,我国人口平均预期寿命71.40岁,男性平均预期寿命69.63岁,女性平均预期寿命73.33岁;2010年,我国人口平均预期寿命74.83岁,男性平均预期寿命72.38岁,女性平均预期寿命77.37岁;2015年,我国人口平均预期寿命76.34岁,男性平均预期寿命73.64岁,女性平均预期寿命79.43岁。从2000年到2015年,15年间我国男女平均预期寿命之差由3.70岁扩大到5.79岁。

世界卫生组织发布的《2019年世界卫生统计》报告也发现,除了中国,美洲、亚洲等世界多国人口数据都显示,长久以来,各时期的女性都要比男性更长寿,全球范围内女性预期寿命均超过男性,在富裕的发达国家尤其如此。

近期,荷兰马斯特里赫特大学医疗中心流行病学部一项对7807名老年人的研究还表明,身材高挑的女性与个子矮胖的女性及男性相比,活到90岁的概率更高。该研究显示,与身高不到160厘米、20岁开始体重指数大于30的女性相比,身高超过175厘米、体重指数始终保持在18.5—25之间者,活到90岁的概率高30%;而在男性中,身高和体重对寿命的影响则不显著。

8大先天后天优势,让女性普遍比男性更长寿

《2019年世界卫生统计》报告指出,女性之所以比男性更长寿,主要原因包括两性对待卫生保健的态度不同,特别是在面临同样疾病时男性往往比女性更少去求医问药,因此男性更可能死于可预防和可治疗的非传染性疾病。此外,道路交通事故、自杀死亡率等,男性也远高于女性。该报告显示,在导致死亡的40个主要原因中,有33个会导致男性预期寿命低于女性。比如,2016年一名30岁男性在70岁之前死于非传染性疾病概率比女性高44%,2016年全球自杀死亡率男性比女性高75%。

2021年3月,英国研究人员一项分析了28个国家近18万人的研究发现,男性的死亡风险比女性高60%,部分原因是男性吸烟和心脏病的发病率较高。而解放军总医院第四医学中心心身医学门诊主任彭国球近年曾公开撰文指出,女性长寿的主要原因跟女性的先天后天优势有关。

1.女性拥有生物学优势。女性的性染色体是XX,而男性的性染色体是XY。氧自由基影响着人类的健康寿命,而X染色体上定位有清除氧自由基的酶。因此,拥有两条X染色体的女性能产生更多的这种酶,能清除更多氧自由基。

2.男性端粒长度缩短速率比女性快。端粒的长度可直接影响人的衰老程度,其受到氧化应激、炎症反应、慢性疾病、吸烟、运动以及心理等多种因素的影响。与女性相比,男性端粒长度的缩短速率更快,衰老得更快。

3.女性受雌激素保护。雌激素有利于调

节血脂代谢,使得绝经前女性的高血脂发病比男性少,心脏病、冠心病等心脑血管疾病的发病率也较低。因此,女性雌激素的保护作用也是长寿的一个优势。

4.月经使女性能更加耐受应激反应。女性的生理结构让女性对应激反应的耐受性更大,如在一些灾害和意外事故中,女性幸存概率比较高;女性每月月经出血量多时可达80多毫升,在一些短期大量出血事故中,女性对应激反应的耐受性要比男性大一些,生存概率也就相对较大。

5.女性生活习惯更健康。相对于女性,男性的不良生活习惯更多,如抽烟、酗酒、作息不规律、不合理饮食等。中国疾控中心、世界卫生组织等联合发布的《全球成人烟草调查——中国部分》显示,我国女性吸烟率仅为2.4%,而男性吸烟率高达52.9%,吸烟是引发各种慢性疾病和呼吸系统疾病的重要危险因素。《中华流行病学杂志》发表的一篇研究显示,30—59岁男性饮酒率均超过60%,其中40—49岁饮酒率高达63.7%,而女性各年龄段中最高饮酒率也就14.4%。另外,女性吃饭一般喜欢细嚼慢咽,而男性则常常是狼吞虎咽或暴饮暴食,女性在外应酬也比男性相对要少。

6.女性更善于释放情绪。除了生活习惯,女性在情绪释放方面也有优势。男人往往习惯“男儿有泪不轻弹”,而哭泣能让女性及时宣泄、很好减压。

7.老年女性社会参与度更高。进入老年后,男女两性在社会参与度方面也有明显差距,社会融入度低则不利于心理健康。相比而言,老年女性比老年男性更愿意也更快融入社区中,更愿意和周围人玩在一块儿,也更容易产生积极情绪。

8.女性更重视健康和疾病防治。与女性相比,在对待疾病的态度上,男性更容易大大咧咧,从而忽略一些疾病信号,导致一发现就是晚期,错过最佳治疗期。即使在生病期间,男性的依存性、与医生的协作关系,相比女性也较差。

想长寿学学“养生12招”,做自己健康的第一责任人

记者查阅一些研究资料和专家文章梳理发现,想长寿,就要学学女性多关注健康,养成良好的健康生活习惯,做自己健康的第一责任人。

1.均衡饮食。少在外应酬,多回家吃饭。少荤多素,均衡饮食,多吃新鲜蔬果,适当吃全谷物食物,避免高糖、高盐、高油的摄入。《美国医学杂志·内科学》刊登的一项大规模长期研究显示,素食者总体死亡率比肉食者低12%,偶尔吃鱼的素食者死亡率最低。美国国立卫生研究院还发现,减少卡路里摄入量可降低减脂,有益延长寿命。

此外,美国一项为期23年、涉及1.6万名参试者的研究发现,爱吃辣椒的人死亡风险降低13%,辣椒素的镇痛消炎作用对延年益寿有关键作用。欧洲一项针对55—69岁人群的新研究发现,每天吃10克坚果(大约8粒杏仁或6粒腰果)可使总体死亡风险降低23%。日本一项涉及4万多名参试者的研究发现,每天至少喝5杯绿茶,可使男女死亡率分别降低12%和13%。

2.起居有常。作息规律,睡眠充足,晚上9点后不进食,要勇敢“断舍离”抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯。美国哈佛大学一项针对45—82岁人群的新研究发现,晚餐太迟或夜间进食不仅容易发胖,还会扰乱睡眠,导致心脏病风险增加55%。

3.坚持运动。一些发达国家人口平均寿命停止增长的原因之一,就是日常久坐的人增加,当我们无法改变自己的身高和体型时,通过运动来延长寿命就很重要,应尽量保证每天30分钟、每周150分钟的有氧运动。上文荷兰的研究发现,与运动时间少于30分钟者相比,女性每天进行30—60分钟的运动,活到90岁的概率增加21%;男性每天运动90分钟以上,活到90岁的概率提升39%。

4.找个目标。英国《柳叶刀》杂志刊登一项为期八年半的新研究发现,生活有目标的人死亡风险低30%,经常做志愿工作等活动能延寿7年。

5.笑口常开。开怀大笑是最好的药,有助减轻压力,增强免疫力,减少疼痛。美国马里兰大学医学院研究发现,开怀豁达、笑口常开



还有益血管健康。

美国加利福尼亚旧金山大学一项以自闭症和其他慢性病患儿的母亲为对象的研究发现,慢性压力越大端粒长度就越短,把压力当作挑战且能承受者端粒更长,因为这有助于增加心脏和大脑供血,使皮质醇水平短暂升高,有利于减压。还有研究发现,每天沉思冥想12分钟,可通过意念放松神经系统、提神醒脑,坚持2个月可改善端粒健康状况。因此,遇到压力不要自己一个人扛,要学会倾诉,合理释放情绪,并寻求帮助。在面对消极的事情和情绪时,不妨放下“有泪不轻弹”的面子,适当表现柔弱的一面,更有利于身心健康。

6.婚姻美满。有多项研究发现,美满婚姻是更长寿、更健康的秘诀。英国国家统计局称,分析人员对2010年至2019年间英格兰和威尔士20岁以上成年人的500万例死亡进行的调查发现,单身男女的死亡率比已婚男女高一倍。美国纽约大学朗格尼医学中心研究发现,已婚男性比未婚男性死亡风险低46%,已婚男女心血管疾病预防降低5%。美国杜克大学对252名患者为期25年的跟踪调查发现,每周两次性爱,寿命可延长2年,经常做爱可使早亡危险降低50%。而一项涉及298名65—74岁老人的研究发现,已婚者端粒明显比不结婚者更长。专家认为,因为伴侣可彼此照顾,敦促对方在发现疾病或有症状时去做检查,而且家庭和睦可缓解压力,有益长寿。

7.多交朋友。多项研究表明,孤独会使早亡风险增加45%。美国《公共科学图书馆》杂志刊登的一项研究表明,爱社交(含网络社交)且与家人朋友联系紧

密的人,死亡风险可降低50%。此外,保持长期友谊、和谐的邻里关系也有利于端粒健康和长寿。

8.每天读书。美国耶鲁大学流行病学教授贝卡·R·莱维的最新研究发现,每天阅读半小时的人,比不阅读的人更长寿。

9.休假旅游。美国弗雷明汉心脏研究发现,与每年休假两次的女性相比,每6年才休假1次的女性罹患心脏病风险高出8倍。而一项以冠心病高风险男性为对象的研究发现,未休年假者心脏病发作死亡风险增加32%。此外,美国加州大学伯克利分校的最新研究表明,欣赏自然美景以及美妙音乐有助于提高身体健康细胞因子水平,增强免疫系统,还能改善情绪,促进心理健康。

10.含饴弄孙。美国《进化与人类行为》杂志刊登的一项新研究发现,虽然带孙子压力大,但儿孙绕膝却能给老人一种成就感,有益身心,可使老人死亡风险降低1/3。

11.养只宠物。多项研究发现,养宠物可减少焦虑,降低血压,甚至降低心脏病发作风险。美国心脏协会建议,心脏病高风险患者可以养条宠物狗,既能增加运动量,又可减轻压力。

12.定期体检。早就医、早诊治是延长寿命的重要环节,要细心关注自己的身体状况,养成定期体检的习惯,一旦有问题及早去医院诊断治疗,防患于未然。

防病鲜知道

想减肥要早睡 4天睡不好就长胖

近日,北大人民医院睡眠中心主任韩芳提醒,若想保持身材苗条,健康良好的睡眠必不可少。早睡,真的可以帮助减肥。

韩芳解释,如果睡眠不足,会使内分泌代谢系统紊乱,使调节食欲的激素分泌出现障碍。只要4天睡不好,体重就会增加,引起肥胖。因此,《健康中国行动》(2019—2030年)把理想健康睡眠时长定为7—8小时。

此外,规律睡眠对减轻体重也很重要。绝大多数人在夜里11点到凌晨2点为深度睡眠。此时,生长分泌激素在增加,利于脂肪分解和血糖代谢。相反,如果睡得晚,错过黄金时段,体重就会增加。(敏稳)

在手机上阅读 会降低理解能力

近期,日本昭和大学医学院生理学研究小组在《科学报告》杂志发表的一项研究显示,与阅读印刷书籍相比,在手机上阅读,可使阅读理解能力降低。

研究小组以34名大学生(平均年龄20.4岁,女性20人)为受试对象,采取交叉阅读的方式(中间休息2分钟),让其在智能手机和印刷品上阅读两篇小说。结果表明,阅读后回答相关内容正确率,与阅读印刷品相比,手机阅读明显降低,阅读理解能力下降。

研究还发现,阅读印刷品时深呼吸次数比手机阅读明显增加,而手机阅读时左前额叶皮层活动则比阅读印刷品明显增多。前额叶皮层活动增多意味大脑负荷增加,手机阅读造成的大脑超负荷,可致阅读理解能力下降。而阅读印刷品时,由于大脑负荷适度,深呼吸增加,这种呼吸条件可抑制前额叶皮层过度活动。

研究人员表示,以往研究认为,手机阅读造成阅读理解能力下降与视疲劳和头痛有关。上述研究表明,手机阅读可使大脑处于超负荷状态,以致深呼吸减少,成为阅读理解能力降低的原因之一。另外,手机阅读时的深呼吸减少,还与蓝光刺激唤醒和焦虑作用有关。(宁蔚夏)

早餐吃优质蛋白质 可预防认知功能降低

近期,日本国立长寿医疗研究中心在《阿尔茨海默病预防杂志》发表的学术论文报告,早餐吃优质蛋白质,有助预防认知功能降低。

研究小组用该研究中心长期纵向流行病学研究数据,以其中541名平均年龄68.2岁居民为对象。研究结果表明,早餐蛋白质消化率校正氨基酸低值(分值越低饮食均衡吸收必需氨基酸越差)与认知障碍发病有显著关系。具体而言,早餐蛋白质消化率校正氨基酸评分最低组,与其他两组(评分次高和最高组)相比,认知障碍风险上升58%,而午餐(降低15%)和晚餐(上升8%)均与认知障碍发病无明显关系。

研究人员认为,蛋白质中的氨基酸是神经递质的前体,特别是体内不能合成的必需氨基酸,其摄取对维持认知功能有重要作用。早餐是一天的第一餐,在能量代谢方面最重要,对认知功能也十分重要。(夏晋)

每天好好刷牙 可防高血压糖尿病

近日,一项来自我国贵州省的近万人研究发现,勤刷牙可降低高血压和Ⅱ型糖尿病风险,每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

该研究显示,平均随访6.6年期间,与几乎不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病风险分别降低了45%和35%,每天刷一次牙的人患高血压风险降低了23%。而且,勤刷牙对于汉族、城市居民高血压风险的降低作用更显著。研究还显示,60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙,更容易出现Ⅱ型糖尿病。(杨进刚)

