



## چطور مردان می‌توانند از لحاظ سلامت به زنان برسند؟

علل مختلفی برای عمر طولانی‌تر و سالم‌تر زنان نسبت به مردان وجود دارد، از جمله تفاوت در کروموزوم‌ها و هورمون‌ها...

علل مختلفی برای عمر طولانی‌تر و سالم‌تر زنان نسبت به مردان وجود دارد، از جمله تفاوت در کروموزوم‌ها و هورمون‌ها. مردان نمی‌توانند ژن‌ها و کروموزوم‌هایشان را تغییر دهند، و اغلب امکان تغییر دادن هورمون‌هایشان هم را ندارند. اما هنوز راه‌هایی وجود دارد که مردان می‌توانند از لحاظ سلامت به پای زنان برسند. و برای این کار باید از برخی از قواعد ساده پیروی کنند. اما آیا مردان واقعا می‌توانند رفتارهایشان را عوض کنند؟ این ماجرا شاید به شما تصمیم‌گیری شما برای تغییر دادن سبک زندگی‌تان کمک کند. در دهه 1960 محمد علی کلی که هنوز نامش کاسیوس کلی بود یک مشت‌زن جسور و سرسخت بود. او قرار بود با هواپیما برای یک مسابقه بزرگ به محلی برود. هنگامی که هواپیما در حال بلند شدن از زمین بود، یک مهماندار متوجه شد، کلی کمربندش را نبسته است. مهماندار از کلی خواست کمربندش را ببندد، اما توجهی به حرف مهماندار نکرد. وقتی مهماندار دوباره از او خواست کمربندش را ببندد، کلی جواب داد: "سوپرمن نیازی به کمربند ایمنی ندارد." مهماندار هم سر ضرب به او گفت: "سوپرمن به هواپیما هم نیازی ندارد. کمربندت را ببند." و کلی کمربندش را بست. مردانی که فکر می‌کنند آنقدر قوی و مستحکم هستند که مریض نمی‌شوند، خود را در خطر سقوط هواپیمای سلامت‌شان قرار می‌دهند. شما برای سالم ماندن، باید قواعدی را رعایت کنید (از جمله این که کمربندهای‌تان را ببندید)!

### این 9 نکته به شما کمک خواهد کرد که زندگی طولانی و سالمی داشته باشید.

1- سیگار نکشید: از دخانیات در هر شکلی اجتناب کنید.

2- درست غذا بخورید: به این معنا که غذاهای سالم بیشتر و غذاهای زیانبار کمتری بخورید:  
- غذاهایی که باید بیشتر بخورید: غلات سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، ماهی، لبنیات کم‌چربی یا بی‌چربی، تخمه‌ها و مغزهای خوراکی مانند بادام و فندق و ..  
- غذاهایی که باید کمتر بخورید: گوشت قرمز، لبنیات پرچربی، پوست مرغ، غذاهایی آماده پرنمک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین، چربی‌های ترانس.

3 مرتب ورزش کنید:

از جمله این تمرین‌ها را انجام دهید:

- 30 دقیقه ورزش با شدت متوسط تقریباً هر روز.

- دو تا سه بار تمرین‌های قدرتی در هر هفته.

- ورزش‌های برای افزایش میزان انعطاف‌پذیری و حفظ تعادل بدن به میزان مورد نیاز.

4- لاغر بمانید: این کار هم برای مردان و هم برای زنان مشکل است، اما حتی موفقیت نسبی در این مورد هم مفید است.

5- استرس‌تان را کاهش دهید: به مقدار کافی بخوابید، پیوندهای اجتماعی با دیگران برقرار کنید و حمایت گروهی به دست آورید.

6- از رفتارهای مخاطره‌آمیز پرهیز کنید: از جمله مصرف مواد مخدر، بی‌بندوباری جنسی، رانندگی بی‌احتیاط و ...

7- میزان قرار گیری‌تان به سموم و پرتوتابی را کاهش دهید: از جمله نور خورشید و اشعه ایکس پزشکی.

8- به طور مرتب به چک‌آپ پزشکی بروید: و نیز آزمایش‌های غربالگری برای کشف زودرس بیماری‌ها و واکسیناسیون‌های لازم را انجام دهید.

9- به دنبال شادی باشید و شادی خود را با دیگران قسمت کنید: خنده دارویی فوق‌العاده است. سرگرمی و خوش‌بینی نیز مانند شادی سلامت شما را بهبود می‌بخشد. و اگر توانستید به تدریج و ب‌طور مداوم و معقولانه هشت تغییر اول را در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید، واقعا می‌توانید از سبک زندگی سالم‌تان لذت ببرید.

می‌گویند مردها از مریخ هستند و زنان از زهره، اما زن و مردی که سیاره‌های‌شان به درستی هماهنگ شده است، می‌توانند از بهترین‌های هر دوی این دنیاها لذت ببرند- و در عین حال بر روی کره زمین هم زندگی سالمی داشته باشند.