

不做家务，男人更易患上糖尿病？

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

谁来做家务？这是每个家庭都绕不开的话题。在传统观念里，操持家务多是女性的事，而随着社会发展进步、劳动分工多元化，“男主外女主内”的传统家庭模式已然发生了动摇。

近日，#男性不做家务更易患糖尿病#这一话题登上热搜，全网阅读量破亿。有媒体报道称，与从不做家务活的男性相比，每天做家务活不超过2小时的男性患糖尿病风险降低20%，超过2小时的男性患糖尿病风险降低40%。

有人觉得这一研究成果是“为了忽悠男人做家务”，有人说家务活本来就该男女共同分担，还有人发出疑问：“那女性不做家务是不是也更容易患上糖尿病呢？”

为此，今日女报 / 凤网记者采访了相关医学领域专家。



科普 >>

儿童春季补什么

文 / 屈群芳 (湖南省儿童医院消化营养科)

春季儿童饮食以平补为主，尽量食用新鲜的果泥、菜泥、果汁等具有清洁肠道、增强抵抗力、促进食欲作用的食物，如白菜、小油菜、萝卜、芹菜、小白菜、青椒、西红柿、菜花等蔬菜。1. 钙是必不可少的，应多给儿童吃一些鱼虾、鸡蛋、牛奶、豆制品等富含钙质的食物，并尽量少吃甜食、油炸食品及碳酸饮料，因为它们是导致钙质流失的“罪魁祸首”。2. 蛋白质也是不可或缺的，鸡肉、牛肉、小米都是不错的选择。3. 春季儿童对维生素的需要量也大大增加，各种蔬菜中富含大量维生素及微量元素，应该多吃。4. 适当地摄取脂肪，对儿童的成长发育很有益处的，建议多让他们吃一些核桃、芝麻、花生等坚果，以补充植物性脂肪。此外，早春应多吃温补阳气的食物，如韭菜、洋葱、魔芋、香菜等，晚春推荐食用菠菜、芹菜、莴笋、茄子、蘑菇、藕、白萝卜等。

春季如何防治呼吸道疾病

文 / 董洁 (长沙市中心医院呼吸与危重症医学科)

1. 注意自己所处环境的卫生。春季呼吸道疾病高发的一个重要原因是柳絮、杨树绒等进入到我们的口腔或鼻腔中，很容易引起呼吸道疾病。外出时，一定要注意戴好口罩，做好防护措施。此外，也要注意自己室内卫生状况。2. 注意保暖。春季很多人会穿得比较少，这其实很容易导致感冒，而感冒是最常见的急性上呼吸道感染疾病。因此，在春季不要一下子把自己身上的毛衣、羽绒服脱下，最好有一个循序渐进的过程，慢慢地减少自己身上所穿的衣服。这样可以有效降低受凉感冒的几率。3. 提高自身的免疫力。平时可以通过锻炼以及多吃营养丰富的水果、蔬菜来提高自身的免疫力。同时注意尽量不熬夜，平时工作再累都要注意劳逸结合，让自己的身体能够有放松的时间，不要过度劳累。

治疗胆囊炎有何注意事项

文 / 孙谋 (长沙市中心医院肝胆胰脾疝外科)

1. 非手术治疗。应予患者禁食、静脉补液、抗感染和解痉镇痛治疗。禁食可减少胆汁分泌、降低胆囊张力、减轻炎症反应。为预防菌血症和化脓性并发症的发生，可选择第三代头孢菌素、喹诺酮类和氨基糖苷类抗生素等，同时应根据血和胆汁细菌培养和药敏试验结果调整抗生素。急性胆囊炎常合并厌氧菌感染，可选择甲硝唑或奥硝唑治疗。解痉镇痛常用哌替啶，慎用吗啡，因为吗啡可能导致奥狄括约肌张力增高。2. 手术治疗。包括胆囊切除术、经皮胆囊引流术、内镜下经十二指肠乳头胆囊引流术。切除胆囊是治疗慢性胆囊炎的常用方法。患慢性非结石性胆囊炎的患者，如果反复发作，也可手术切除胆囊，手术后约60%的患者会发现症状消失。对于无症状的慢性胆囊炎患者，治疗原则是调整饮食，有症状者可给予对症治疗，对某些高危患者可积极采取胆囊切除治疗。

“让男性做家务”变热点话题

买菜、洗菜、做饭、洗碗、整理厨房、扫地、拖地、收衣服、晾衣服、整理杂物……家务是让很多人望而生畏、避之不及的“麻烦事”，在现有的家庭分工下，这些麻烦事往往会落到女性头上。

但是，不做家务的男性，可能真的更容易患病。有媒体报道称，一项针对1.3万名年龄35~78岁中国城市男性的研究显示，与从不做家务活的男性相比，每天做家务活不超过2小时的

男性，患糖尿病风险降低20%，超过2小时的男性患糖尿病风险降低40%。

今日女报 / 凤网记者发现，该课题的研究过程和结论，早期出现在中国科学技术大学一位博士生2018年题为《体力活动与2型糖尿病关系研究及应用》的学位论文中。值得一提的是，研究者还指出，中国中老年女性的家庭体力活动与糖尿病风险无关，可能是性别差异造成的结果差异。

几年前的调查研究，让“男性做家

务”这一话题再次成为热点。很多女性网友纷纷表示“已经转发给老公了”“这事有必要开个家庭会议说一下”。还有人说：“这事我信，我爸一点活不干，吃完饭就在床上躺着，前年确诊糖尿病。”但也有人持相反意见：“我公公有洁癖，特别勤快，也不耽误他打胰岛素啊！”还有网友调侃称，男人每天做两小时家务，不敢说能降低患病几率，但“肯定能降低离婚几率”。

家务活与男性健康息息相关

“这个结论其实是有一定道理的，做家务和其他运动一样，可以锻炼身体、消耗糖原，对于预防肥胖、糖尿病等代谢疾病来说肯定是有好处的。”3月27日，湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明告诉今日女报 / 凤网记者。

他举例称，拖地板15分钟，相当于中速步行2000步的活动量，可以消耗掉60千卡左右的热量，与“啥事不干，坐等开饭”相比，做家务可以帮助你告别“久坐不动”，对于没时间运动的人来说，茶余饭后做些洗碗、拖地、晾衣服的家活动，利用做家务的“碎片时间”锻炼也是一个不错的选择。

他表示，与女性相比，男性做家务会消耗更多的热量。研究发现，男性

拖地每小时每千克体重能耗约为3.5千卡，女性拖地每小时每千克体重能耗约为2.2千卡。以一个60公斤的男士和50公斤的女士来算，男人拖地一小时消耗的能量是210千卡，女人消耗的是110千卡。

其实，对于家务活与男性健康的影响，早已有了不少研究。

2013年学术期刊《公共图书馆综合期刊》在线发表的一篇研究发现，男性多做一些比较繁重的家务，可降低男性全因死亡率及癌症死亡率。对于男人来说，每周经常做重型家务劳动的获益更多，其全因死亡风险可以降低到原死亡率的71%，癌症死亡风险可降低至接近一半，约52%；参与轻型家务的男性癌症死亡率降低至原

死亡率的67%。

此外，一起做家务还有一个重要的作用——与家庭成员互动。做家务产生语言和肢体互动会让另一半感受到关爱、呵护。



家务活怎么做有讲究

做家务的好处虽然多，但具体怎么做也有讲究，不然就可能带来劳动损伤。

“洗菜切菜这种低头的家务很容易造成肩颈僵硬疼痛，可以尝试调高操作平面，平时多做收下下巴的动作，锻炼颈部深层稳定肌群。”张志明提醒，经常做弯腰拖地、搬重物等家务容易伤腰椎，拖地时可以采用弓箭步来降

低身体重心，还可以锻炼到臀部及大腿的肌肉力量；搬重物时，应采用下蹲姿势，依靠下肢力量站起。同时，还要避免长时间下蹲或跪地擦地板的家务。此外，在炒菜时要先打开油烟机，炒完菜油烟机再开几分钟，等油烟排干净了再关，避免油烟对鼻、眼、咽喉黏膜等造成较大刺激。

当然，在家除了做家务之外，还可

以尝试其他有氧运动，进而达到强身健体、预防疾病的目的。“广播操、健身操、气血操、八段锦等温和类的运动，每个人可以根据自身情况去做。”张志明向今日女报 / 凤网记者表示，适合自己的运动就是最好的运动方式，无论是做家务还是其他运动，都要注意安全，避免受伤。