

女性为什么比较长寿?



如果有任何男人仍然认为女人是弱势性别,他们应该要好好重新思考一下这种过时的观念。以「保持活力」这项最重要的证明来说,女性从出生到非常老都比男性更加强悍。一般男人跑百米速度可能比一般女性更快,也可以举起较重的重量。但是现代女性比男性多活约5~6年。在85岁的人口中,女性与男性的比例大约是6:4;100岁的女性人数则超过男性两倍;现在人类寿命的世界纪录是122岁,比数则是以1:0倒向女性。

为什么女性比较长寿?有一种观点认为,男性一生中面对的困难和压力使他们提早踏进棺材。但是,如果是这样的话,近

期两性平等的趋势,应该会让死亡率的差距消失或至少缩短。然而,指出这种情况的证据很少。现今的女性寿命比起男性长的程度,与上一代在家中的母亲与上班的父亲相较,依然非常接近。此外,有谁真的相信,那时候男人的职场生活会比女人的家庭生活对健康造成更多的伤害?压力和紧张始终存在于妇女的传统角色中,传统家庭中的女人生活可是和男人一样辛苦,事实上从统计数字来看,男人从婚姻中获得的好处比妻子多,已婚男子往往比单身男人多活好几年,而已婚女性寿命却只有比单身女性长一点,所以是谁过得比较轻松?

女性更长寿,也可能是她们的生活习惯比较健康,例如少吸烟、少饮酒、选择较健康的饮食。但是,妇女抽烟的人数不断增加,也有很多女性喝酒、吃不健康的食物。不论如何,如果女性如此健康,那为什么除了寿命更长之外,女性在老年时不健康的年岁比男性更长?生活方式并无法提供解答。

身体的损害与修复

身为老年医学研究者,我经由观察其他动物,以更广泛的生物学角度来切入这个问题。事实证明,大多数物种中的雌性比雄性

活得更久。这种现象代表著人类两性寿命差异的原因,可能深植于生物本质之中。

许多科学家认为,老化是由个别的小错误逐渐大量累积而成,例如这里有一些DNA损坏,那里有一个错乱的蛋白质等。这种退化性的累积,意味著寿命受到细胞遭受新损害的速度与修复损害的效率之间的平衡所调控。人体中维护和修复细胞的机制非常有效率,所以我们才能活得那么久,但是这些机制并不完美,有的损害没有修复,随著时间而逐渐累积。我们会变老是因为我们的身体不断犯错。

有人可能会问,为什么我们的身体无法把自己修复得更好。其实我们也许能够在修复损害上做得更好,至少在理论上甚至可以好到永远活著。我们之所以没这样,我相信是在很久以前老化过程开始演化时,当时以狩猎采集为生的祖先不断在饥饿中挣扎。在天择的压力下,需要充份利用稀少的能量来源,我们这个物种优先选择了生长和繁殖,而不是永远活著。我们的基因将身体视为暂时的载体,只需要维持到足以生长和繁殖,但不值得投资更多在耐用性上,因为意外死亡的机会非常大。换句话说,基因是不朽的,但身体(希腊人称之为「囊袋」)是可以丢弃的。

这是我在1970年代末所提出的想法。从那时起,支持可丢弃躯体这一理论的证据显著增加了,一如我在第8页〈长生不老梦难圆〉中所写的。10几年前,我的实验室发现,长寿动物的维护和修复系统比短命动物的更佳。活得久的动物也都是较聪明的、长得较大,或是像鸟类和蝙蝠演化出适应性特征(例如翅膀),可使牠们活得更安全。如果能借由飞行远离危险,或变得更聪明、更大,就能防止环境中的危害,那么身体也相对会少一点丢弃性,得以支付更多的能量在修复上。

难道女性活得较久,是因为她们比男性少一些丢弃性?其实这个概念相当具有生

物学上的意义。如同大多数的动物,女性的身体对于繁衍是非常重要的。胎儿在母亲的子宫内生长,婴儿需要吮吸她的乳房,如果雌性动物的身体因为损害而变得太弱,产育健康后代的事情的确会受到威胁;男性的生殖作用与持续保持良好的健康状态,就不那么直接相关。

若是说在生物意义上,男性只需要吸引配偶然后就可以死去,就太极端了。针对坦尚尼亚儿童的一项研究显示,15岁前失去父亲的孩子往往比同龄小孩矮一点,而身高是合理的健康指标。但是失去母亲的孩子更矮、更穷、比没有父亲的孤儿更短命;然而,从演化的角度来看,驱动男性成功交配的力量,通常与驱动长寿的力量是不同的。事实上,高量的睾固酮可以提高男性生育能力,但是对长期生存相当不利。

女性仍要在生活中的许多领域努力争取平等。或许少一点丢弃性,多少提供了一些补偿,也算是一种幸福。鬣齿动物的研究显示,雌性体内细胞修复损害的能力比雄性好,而以手术切除卵巢可以消除这种差异。许多狗和猫的饲主可以证明,阉割过的雄性动物往往比牠们未去势的同类长寿。事实上这项证据支持了一个概念:男性去势可能是通往长寿的途径。

在人类身上是否也是如此?宦官曾经是许多社会中的精英。在古代的中国,男孩被阉割,使他们能够伺候皇帝而不会与后宫嫔妃有染。在欧洲,当男伶进入青春期时,以这种极端的做法来保留唱喉的品质。

历史记录并不足以确定,去势者的寿命是否通常比一般男性长,但有些令人伤感的记录显示他们确实活得比较久。很多年前,收容所常将精神错乱的男子去势。针对美国堪萨斯州一个不具名机构中几百人的一项研究中,发现去势的男性比没有去势的同伴平均多活14年。不过我怀疑,有多少男人(包括我自己)会选择这样激烈的手段来获得多几年的生命。



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院 M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授



颜世莲 Dianna Yan, MD
医生



俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG
医生

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

妇女全科

- 每年定期妇女抹片及乳房检查
- 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
- 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
- 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
- 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
- 子宫颈癌检; 治疗不用开刀
- 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
- 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
- 阴道松弛整形
- 减除静脉曲张、蜘蛛胀; 不用开刀

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治

脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

- 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

自费优惠

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049



血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology



- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

3-073

主治

乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师

Dongmei Wang, M.D.
预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116



樊薇 内科医师

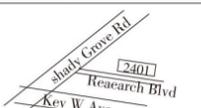
Wei Fan MD 3-115

主治各种内科急慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。

具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师



预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治

忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022