

精子是非常娇气的,通常所处的地方需要比其他身体部位的温度略低1℃,长期穿着紧身衣裤将会影响阴囊部位的温度,造成温度调节的障碍,从而抑制睾丸产生精子的能力——

7大难堪事影响男性生育能力

1、性感紧绷的内裤

“情人节”,Crick收到了茱洁的一件甜蜜礼物,那是一款非常漂亮的紧身内裤。

可能引发的问题:睾丸产生精子困难。精子是非常娇气的,通常所处的地方需要比其他身体部位的温度略低1℃,长期穿着紧身衣裤将会影响阴囊部位的温度状况,从而抑制睾丸产生精子,影响男性的生育能力。

解决办法:要选择宽松、透气性好、材质健康的内裤。

2、拥有太多的性伴侣

婚后的Crick绝对是个忠诚、体贴的好丈夫,不过结婚前英俊潇洒的他也曾经把持不住自己,虚度过一段荒唐的岁月。

可能引发的问题:肾精不足。性生活过度、或者拥有太多的性伴侣,会出现生理和心理上的一系列问题。纵欲过度会引发“肾精亏损”、“肾气不足”,进一步造成性机能减退、生殖功能低下,还会伴有牙齿松动、脱发、耳鸣、健忘……

解决办法:快乐要适度,和爱人共享和谐专一的性生活。

3、有偏食倾向

作为一个有偏食倾向的挑剔的“美食家”,Crick还是非常满意妻子的厨艺的,不过这就更养成了他只吃想吃的东西这个缺陷。

可能引发的问题:合成精子原料不够。只有身体情况良好的男性才能产生优质的、数量足够的、充满活力的精子,所以每天摄入的食品应该包括产能物质(蛋白质、脂肪、碳水化合物)和非产能物质(纤维素、微量元素、水和膳食纤维)等,其中锌元素与生育的

关系尤为密切。

解决办法:均衡饮食,进食蘑菇、黑木耳、牛羊肉等含锌元素较多的食物。

4、过于频繁地泡热水澡

有一段时间,Crick下班后非常喜欢泡热水澡,也难怪,一天紧张的工作忙碌下来浑身倦怠、疲乏,热水澡的确能让人身心各感舒畅。

可能引发的问题:精子“中暑”,密度下降。过于频繁的泡热水澡或者洗热水澡时浸泡的时间过长都会对精子产生影响。有资料记载,如果连续3天浸泡在43~44℃的水中超过20分钟,即使是以前一切正常的人其精子的密度也会下降到1000万/毫升以下,3周的时间都缓不过来。

解决办法:泡澡也要有所节制,时间不宜过久、温度不要太高。

5、环境污染

现在的Crick在为一家化学公司工作,薪水相当不错,不过就是会经常接触到一些有毒、有害的物质,偶尔还有放射线的“洗礼”。

可能引发的问题:少精、无精、死精。精子是男性生殖细胞,由男性的性腺睾丸所产生,有一些特殊的工作会对生育能力产生不良的影响,比如放射线能导致精子的畸形,有毒物质(重金属、农药、化学制剂等)会杀死脆弱的精子……

解决办法:尽量避免由于环境污染等问题给身体造成的伤害,起孕前要避免。

6、嫌使用安全套麻烦

长期以来,Crick在和茱洁亲热时有一个“坏毛病”,那就是不喜欢使用安全套,因为他想追求零距离的快感,

而且嫌使用安全套麻烦。

可能引发的问题:造成自身免疫性不孕症。安全套不仅能够起到保护女性健康、阻止一些经过性途径传播的疾病入侵,而且也是安全受孕的一个前提。因为安全套的应用在准确避孕的同时,还减少了交叉感染的几率,保护了生殖器的健康。

解决办法:在做好准备迎接宝宝之前,请先使用安全套吧。

7、拒绝例行体检

公司里每年都会有一次例行体检,Crick一向自认为自己身体很好、强壮健康,因此根本就没把这件事放在心上,结果竟发现肝功能不正常。

可能引发的问题:传染性肝炎。肝炎是肝脏炎症疾病的一个比较笼统的称谓,其中的传染性肝炎包括了甲、乙、丙、丁、戊肝等不同病变,它们分别经由粪、口、血液、体液、母-婴等途径进行传播,被感染者可以出现黄疸、肝功能异常等表现。

解决办法:要进一步进行“肝炎血清标记物检测”以协助确诊。

8、情绪焦躁

不知道是因为工作的压力太大还是特别想要宝宝的焦躁情绪,前一段日子的Crick总是没精打采,沉浸在灰色心情中不能自拔。

可能引发的问题:内分泌失衡。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊被中医称为“七情”,“思伤脾、恐伤肾”,坏情绪会干扰内分泌系统的功能,从而对性功能和生精功能产生负面影响。

解决办法:保持心情的开朗,在顺其自然中拥抱爱人和生活。(据人民网)

警惕职场自闭症



小刘是个帅气、能干的小伙子,可他在办公室里总是很沉闷、不爱说话。他从小就被父母关在屋里看书,很少与小伙伴们一起玩,亲戚们都夸他不惹事、很乖巧,可这种性格在职场中却并不讨喜。

据调查,职场中有近六成人很“自闭”。他们不合群,喜欢独来独往;懒于表达,与同事无话可说;不喜欢电话沟通,而乐于选择邮件等虚拟途径。这样的人往往难以被人理解,有困难时也很难获得帮助。他们的冷淡会影响团队士气,沟通不畅则会降低效率,自己也难获提升。职场自闭通常有4种原因,并各有相应的对策。

1、沟通障碍

许多人沟通技巧不对,说出的话即便是好意,也会让人不爱听,自己又不知道问题出在哪里,只好少说多做。但回避不能解决问题,这部分人不妨读一些人际沟通方面的书,模拟所述情景反复练习,并运用到实践中。不要轻易否定自己,多给自己“我很有魅力”之类的积极暗示。

2、性格封闭

有些人天生不爱说话,比如案例中的小刘。这类人要明白,职场自闭不利于个人发展。要见人多笑,笑是最好的关系催化剂。

3、信任危机

职场新人常因拿捏不好尺度而遭遇人际挫折,甚至认为同事爱揪话柄、看笑话。此时要记住,与同事保持“同事关系”,偶尔聚会可以,但别把过多的私隐暴露出来,少将个人感情卷入工作,才能使职场生涯更顺畅。

4、职业倦怠

不少人会在工作一段时间后失去热情,甚至厌恶自己的工作,也因此对与工作沾边的人或事也提不起劲头。每个人都会遭遇职场瓶颈,此时不妨向资深职场人取经,或许会受到启发。寻求擅长职场咨询的心理专家帮助也是很好的选择。



本版稿件除注明,均来自于咸宁新闻网-健康频道
网址: <http://www.xnnews.com.cn>

性爱后如何化解身体酸痛?

激情之后,有时会出现腰酸腿痛、全身乏力的反应,于是以“老了,肾虚”来调侃自己。实际上,很多时候,这只是一时肌肉酸痛,与你在跑了5000米之后的酸痛是一样的情况。

许多人都知道在从事完一些自身不适的运动,或偶尔进行高强度的运动之后,会出现肌肉疼痛等不舒服的感觉,这种感觉会发生在运动后一

两天。同样,性爱这项运动也会发生这种酸痛。进行性活动时,心脏会向身体各个部位大量供血和供氧,肌肉活动又使血液通过静脉挤回心脏,如果运动突然停止,血液会滞留在外周,就会出现肌肉僵硬、酸胀等不适感觉。

中国中医科学院西苑医院男科主任郭军表示,这些都提示我们性生活要量力而行。腰酸腿痛也不能简单概括

为肾虚,滞留在肌肉等外周的血液,可以通过使用行气活血的药物或者各种非药物疗法如推拿针灸等辅助代谢。

同时,另一方面也说明了一个充满了爱的“前戏”和性生活后温存的爱抚其实也是一种非常重要的性养生,就好比一项体育运动之前的热身和运动之后的拉伸放松一样。

(据搜狐健康)

4个不科学的性传言

近日,《印度时报》刊文,总结出了在亚洲流传甚广但并不科学的几个说法,并进行了纠正。

传言一:鼻子大的男人生殖器也更大。有传言认为,鼻子大、无名指比食指短的男人性能力更强,事实上,在临床中并没有任何研究证明这些因素与性功能有关系。

传言二:屁股大的女人性感多。一些男人认为女性屁股大,性爱时更易达到高潮,生育能力也更强。实际上,女性臀部大会让曲线更美,但前提是腰要细,与能否高潮没有直接关系。

传言三:爱盘腿的男人阴茎小。有些女性认为,如果男人能够很容易地盘腿而坐,这意味着他的阴茎较

小。这个滑稽的笑话只能证明盘腿的男性身体柔韧性好。

传言四:摩擦生殖器带来更多快感。对生殖器刺激过多,会降低其敏感度,尤其是女性,在前戏不足的情况下碰触她的生殖器官会引起反感。更多的爱抚与亲昵胜过单纯刺激生殖器官。(据搜狐健康)