

性爱专家说男人在早晨醒来时性能力处于最佳状态,性爱专家还说女人体内的性激素在早晨分泌最旺盛,因此早晨是最适合爱爱的时段。

让你想不到的7个“晨爱”好处

1. 代替晨跑

你从小就被教育“早晨到户外跑步身体好”,可是你能坚持早起跑步吗?如果答案是否定的,那么“床上运动”就是“户外跑步”的最佳替代品,要知道爱爱30分钟的燃脂效果一点也不逊色于慢跑30分钟。

2. 燃烧深层脂肪

经过一整夜的消化,在早晨爱爱时,你体内储存的碳水化合物已经消耗得差不多了。

这时候做激烈的“床上运动”,身体就需要燃烧深层脂肪来提供能量支持,再加上在爱爱的过程中,由于你体内激素的浓度变化,燃脂效果要比单纯的运动锻炼要好得多。

3. 消除肌肉酸痛

你整天都坐在电脑前工作,所以全身腰酸背痛?那么早晨爱爱就是你最不能错过的疗伤运动。

首先,爱爱时你体内分泌的愉悦激素内啡肽具有和大麻类似的镇



痛迷幻效果,能帮你缓解各种肌肉酸痛不适;其次,爱爱也是一种能锻炼到全身肌肉的“体操”,能活化僵硬的全身肌肉。

所以就能够帮你有效燃烧深层脂肪,尤其对于消除腰腹部位的赘肉非常有效。

4. 促进淋巴排毒

爱爱过程中,同样是受体内荷尔蒙变化的影响,你的新陈代谢速度会加快,尤其是淋巴排毒的效率会提高。

随着爱爱时分泌的汗水,体内多种导致身体不适的酸性代谢废物会被排出体外。如果能在爱爱后和他分享一大杯柠檬蜂蜜水,你们体内的排毒工作就完成得更彻底了。

5. 增强身体免疫力

美国最新研究发现,那些保持每周“晨爱”2—3次的情侣比起从不在早晨爱爱的情侣,普遍体内免疫球蛋白的活性更好,身体免疫力更高。

6. 提升工作动力

尝试一下你就知道,早晨在床上多待30分钟,和他亲密接触,你大脑的细胞活力都会被调动起来,你的思维会变得更加敏捷,对自己也会充满信心,敢于迎接任何一项工作挑战。

7. 制造好心情

同样是来自美国的最新研究发现,那些喜欢在早晨爱爱的女人比起从不在早晨爱爱的女人,对情绪的控制力更好。

她们拥有好心情的时间更长,更少出现抑郁、烦躁、心情低落等不良情绪。心理专家说,早晨如果能拥有一个性感的、激情四溢的、充满爱和关怀的开始,你当然会期待这一天的到来,无惧任何的压力。(据39健康网)

情绪低落时,九招调控心理!



1、改变思维

努力对别人,其他事物感兴趣吧!这样你不但会让对方高兴,而且能使你从消极的情绪中解脱出来”。

2、与人交谈

将心中的害怕、担忧坦率地跟朋友说出来,能使自己慢慢地感到踏实。向那些愿意倾听并且真心实意帮助我们的人吐露心中的秘密,是行之有效的方法。

3、融入自然增加运动

只要身处大自然中,散步,行走、跑步或骑自行车都可以改善情绪,增强自信。这样不仅有利身体健康,也有利心理健康。

4、音乐可改变心情

经常聆听美妙的音乐可使人情绪愉快。如果情绪极度低落可先听缓慢轻柔的曲子,逐渐改变乐曲的节奏,不要一开始就听欢快热烈的音乐。

5、善于忘记

记忆是大脑的一项重要功能,但忘记也是大脑的一项非常宝贵的功能。如果没有忘记,天长日久,我们的大脑将不堪重负。可以肯定地说:忘记并不是坏事,它本身就是人生来就具有的自我保护机制。调控情绪应该充分利用这种保护机制,要象清理房间或抽屉一样,及时处理掉“心理垃圾”。

6、接触色彩

颜色是精神的“营养物”,穿着色彩明快的服饰可改善情绪。多在阳光灿烂的日子里进行户外活动,室内工作要保证光线充足,有利振奋精神。

7、改善营养

丰富的维生素B有助于改善情绪,这样的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

8、反省人生

当你为一件事痛苦得难以自拔,不妨对自己大喝一声:这样痛苦就能解决问题吗?生命太短促了,还有多少事情要做……豁然猛醒,也许能控制住低沉的情绪。

9、奋发工作

一旦潜心事业,把精力集中到工作上,便能使人忘记忧伤和愁苦。

精子有6大“最怕”

1.怕烟+酒

吸烟和酗酒是精子的大敌,香烟中的尼古丁不但能降低男性体内性激素的分泌,而且对精子还有直接杀伤能力。长期大量饮酒,酒精会使70%的精子发育不良或失去活力。

2.怕饿

有些男子偏食挑食,不喜欢吃动物性食物,天长日久,会使体内含锌量下降。男子缺锌,会使性欲及性功能减退,精子数目下降。

3.怕热

阴囊是睾丸的“温度调节器”,其温度比体温通常低1—2摄氏度。只有在正常情况下睾丸才能生产正常的精子。如果男子有泡热水澡的嗜好,则会使精子产量减少。

4.怕频

房事过频会使每次射精精液中的精子量减少,如果每毫升精液中精子少于2000万个,怀孕的机会就会很小。

5.怕忧

因家庭琐事夫妻不和,互相指责,双方终日处于忧郁或烦恼中,可直接影响机体的神经系统和内分泌功能,使睾丸生精功能发生紊乱,导致不育。

6.怕药+X线

有些药物对精子有损伤作用,比如呋喃类药、激素等可诱发精子生长障碍、精子染色体损害或断裂,接受大剂量放射线照射可引起精子染色体畸变。(据新浪网)

男人肾虚补养药方

温补肾阳药膳——姜附烧狗肉

原料熟附片30克,狗肉1000克,生姜150克,菜油、大蒜、葱适量。

制作将狗肉洗净,切成小块;将姜煨熟备用。再将熟附片放入沙锅内,先熬煎2小时,然后将狗肉、大蒜及生姜放入,加水适量炖煮,直至肉烂即成。

功效补益肾阳。适用于阳痿、夜间小便多、畏寒及四肢冰冷等阳虚症。身体虚寒的慢性支气管炎及慢性肾炎患者也宜食用。

滋补肾阴药膳——一品山药

原料生山药500克,面粉150克,核桃仁、什锦果脯、蜂蜜适量,白糖100

克,猪油、芡粉少许。

制作将生山药洗净,煮熟,去皮,放入搪瓷盆中加面粉,揉成面团,再做成饼,上置核桃仁、什锦果脯适量,上锅蒸20分钟。出锅后在圆饼上浇一层蜜糖(蜂蜜1汤匙,白糖100克,猪油和芡粉少许,加热即成)。

功效滋补肾阴。适用于肾阴亏损而致消渴、尿频、遗精等病症。

填补肾精药膳——鱼鳔炖猪蹄

原料鱼鳔15克,猪蹄1只,葱、姜、酒、盐适量。

制作将鱼鳔、猪蹄洗净,猪蹄切成块,同放入沙锅中,加水、酒、食盐、

葱、姜,炖至猪蹄酥烂,即可服食。

功效补肾益精、滋养筋骨。适用于肾虚体弱、腰膝软弱、头晕乏力或带下者,可常服。

补肾壮腰药膳——杜仲烧猪腰

原料杜仲15克,猪腰4个。

制作将生杜仲切成长3.3厘米、宽1.6厘米的段。用竹片将猪腰破开,把切好的杜仲片装入猪腰内,外用湿草纸将其包裹数层,放入柴炭火中慢慢烧烤,熟后取出除去草纸即成。

功效壮腰补肾。适用于肾虚腰痛及肾炎、肾盂肾炎患者。

(据光明网)