

《内经》称“冬不藏精，春必病温”，说的是冬季气候严寒，人体需要许多能量来御寒，而性生活消耗人较多的能量。在过性生活时，假如不把握分寸，确实轻易影响身体健康。

冬季性爱五注意

现代性医学专家研究也认为，有规律的性生活对人的健康有益。因此，在冬季进行适当的性生活还是必要的。不过，夫妻在冬季过性生活时也应注重保健。

一、适当控制性频率

不管次数多少，只要双方身心愉快，精力充沛，即说明性频率是合适的。当然，如何把握性生活的频率，可因人而异。有一个总的原则不能忘，即年富力强的，性交次数可多一些，而年老体弱，性交次数可少一些。有严重疾病的，应禁止性生活。

对于有些性欲过于旺盛者，冬季为了避免不必要的体力消耗，则建议分床、分被而卧，减少身体接触后的刺激。如性生活过后，双方感到倦怠乏力，甚至畏寒怕冷，这说明性生活过频，应适当调整。

二、润滑剂助性

冬季对女性来说，会出现性欲减退的现象，这是因为冬季燥气当令使



阴道干燥所致。

因此，在冬季性前嬉的时间要比其它季节更延长一些，以充分调动激发女性的性欲，也可使用一些润滑剂。

三、冬季的食疗

冬季男性的食疗也与其他季节不同，应以藏精御寒为主。可多摄入营养丰富、温肾填精的食物，如羊肉；而果蔬补则应多摄入富含维生素A、B、C的蔬菜，如白菜、白萝卜、胡萝卜、豆芽、油菜、苹果、橘子等。

此外，冬季气温骤降，脾受寒困，还应多吃温性运脾食物，如粳米、莲

子、芡实等。

四、要避免酒后入房

在天寒地冷的冬季，许多人都喜欢利用喝酒来御寒。事实上，多喝一些酒，可以使皮肤血管扩张，血流量增加，使人有热烘烘的感觉。但这只是使人暂时消除了冷的感觉，并不是真正的御寒。

假如酒后入房或以酒助性，那更是错上加错。自古以来医学们就告诫人们不要“醉以入房”。现代医学证实，酒精是一种性腺毒素，过量饮酒可使性腺中毒，血中睾丸酮水平降低70-80%，男子发生阳痿不育。

五、应注重预防感冒

冬季气候严寒，假如夫妻赤身裸体地过性生活，最轻易引起伤风感冒。一般症状还比较重，病程也较长，对身体有很长的危害。这种患者往往自行购药，假如药不对症，感冒会拖得很久。因此，在冬季夫妻过性生活，一定要注重保暖防寒，避免感冒。（据人民网）

学会七个减压绝招

释放紧张的神经



德国 Konstanz 大学的最新研究发现，做些善事可以让你拥有更多的满足感和归属感，从而压出繁忙工作带来的精神压力，忘记生活中的不愉快。无论是任何善事都可以，哪怕只是捐几本书给山区学生或捐一包猫粮给流浪猫。和闺蜜积极的聊天，不仅可以拉近你们的距离，更能帮你释放精神压力。

1、和同事聚餐

工作日最好与同事一起聚餐，不要独自叫外卖在办公桌前吃。要知道，聚餐不仅可以增加你与同事的粘合力和亲密度，更可以消除工作日的孤单感，有助于减轻心理压力。

2、工作间隔多走动

身体上的活动是一种很好的心情调节剂，因此，工作间隙一有空闲，就起身到处走走，即使是下楼买一杯咖啡也能收获不错的减压效果喔。

3、打电话给闺蜜聊聊

和闺蜜积极的聊天，不仅可以拉近你们的距离，更能帮你释放精神压力。研究发现，即使只聊天5分钟，也能有很好的减压效果。

4、做善事

德国 Konstanz 大学的最新研究发现，做些善事可以让你拥有更多的满足感和归属感，从而压出繁忙工作带来的精神压力，忘记生活中的不愉快。无论是任何善事都可以，哪怕只是捐几本书给山区学生或捐一包猫粮给流浪猫。

5、做最真实的自己

清楚地定位自己，敞开心怀去和同事、朋友交流，能够释放压力，激发起你对生活的热爱和对工作的热情。

6、三分钟速效放松

谁都知道按摩可以让人彻底放松下来，但根据《焦虑与抑郁》杂志的最新研究，边深呼吸边听舒缓的音乐可以将人的焦虑情绪降低40%左右，这和连续接受三个月按摩治疗所达到的效果一样。这么便宜又便捷的减压方法，你是不是很喜欢呢？

7、少一些抱怨

对办公室不公平的事情抱怨不已绝对不是明智之举。心理专家说，这样做只会让你的心理和生理双重受挫。冷静下，少一些抱怨，多谈论一些积极正面的东西，如周末的郊游计划等，能让你高高兴兴度过工作日。

性爱时这样沟通 女人才容易有高潮

女人天生细腻敏感，尤其在性爱时，她们可能有很多想法和禁忌，却羞于说出口。《印度时报》近日通过网络调查，选出了性爱时，女人最希望另一半做的几件事，帮助男性更好地表现。 **前戏是主角**

她希望长一点。超过七成的女性表示，她们对性爱的期待，很大一部分来自前戏的拥抱、爱抚。同时有四成人承认，性高潮会在性交前的爱抚中

出现。因此，对忽略前戏的男人，她们最为不满。

有眼神交流，多说些情话

深情款款地注视她，对她说“我爱你”，夸奖她的优点……这些举动证明男人爱的是她的一切，不仅仅是她的身体。这会让女人动情，更主动地投入性爱。

注意温度，给她盖上点

有调查显示，只有一半的女性能在日常性爱中达到高潮，其中很大一

个原因是室温太低，影响了她对快感的感知。温暖的环境能让女性感到安全和放松，因此更容易享受性生活。

别老问她有没有高潮

男性可以多问：“亲爱的，你喜欢这样吗？”而不是“你高潮了吗？”否则会让女性过于担心，难以投入。女人未必每次都能达到高潮，这和男人的表现无关，只要她觉得满足，心内感受到爱就够了。（据星岛网）

远离八类“败性”食物

食物既能给身体提供充足的养分，也可能让身体变得慵懒又缺乏“性”致。如果不加以选择，你吃掉的食物很可能毁掉性欲。近日，美国大型生活类网站“妇女村”刊文，帮大家识别妨碍性生活的食物——

味精。这种食品添加剂能让菜肴变得更加鲜美，尤其在餐馆就餐，味精是不可或缺的调味料，但其对健康的负面影响也不容小视。摄取过多味精可能引起头痛、呼吸道不适、抑郁、认知障碍和心血管问题等，造成性欲下降，性爱满意度下降。

苏打水。苏打水容易让心情抑郁、对性爱提不起精神，即使是无糖的苏打水也不能被排除在外。一篇报告指出，经过对2.1万人调查后发现，苏打水会让人变得昏昏欲睡，从而影响性欲。

甜点或饮料。如果你喜欢喝饮料或吃甜点，很可能会摄入一种常见的人



工甜味剂——阿斯巴甜。阿斯巴甜会抑制血清素的作用，造成头痛、抑郁、烦躁、焦虑和失眠，而血清素是一种能让人“感觉快乐”的激素，如果它的作用受到限制，性欲和快感也将受到影响。

豆制品。豆制品如纳豆、味噌和豆豉等，都具有一定的营养，但过多食用深加工的豆制品，其中的植物性雌激素可能会影响人体性激素平衡，最终导致性欲下降，疲劳乏力。

薯片和饼干。薯片和饼干等零食大多是经过劣质油高温油炸生产的，会含有潜在的致癌物。一些含有反式脂肪的劣质廉价油，会在高温下催生有害物质，它们会破坏人体的组织细胞，干扰人体性激素的正常作用，是性爱的克星。

比萨饼。这种方便食品会诱使人体胰岛素水平激增，而胰岛素水平过高会损害子宫功能，引起怀孕和生育困难等问题，因此，要三思而后食。

劣质油。加工过的劣质油很容易氧化，在人体内生成自由基，会对女性的生殖系统造成伤害。

罐头。高盐、不合格的肉类、大量人工添加剂让罐头食品成为败性高手。高盐的饮食会减弱血液流动，包括性器官内的血液循环，影响男性勃起。经常吃罐头还会减缓性器官唤起，不容易获得高潮。（据凤凰网健康）