

睡觉,不仅与健康密切相关,还会影响我们的性生活。那些睡眠习惯错误的人,性生活满意度也更低。以下是一些会影响性爱质量的睡眠习惯,我们请专家给出分析并支招。

# 睡出来的性问题

## 床太软:减弱性力量

睡觉时床垫太软会造成身体中间部位下陷,增加腰椎生理弯度,长此以往会引起腰背疼痛。同时,睡软床肌肉不能充分放松,久而久之,会影响性爱时肌肉的力量。性爱中,男性要靠腰、腿部力量帮助控制性爱力度。腰部一旦受损,很容易影响性爱动作。

**支招:**床垫软硬要适度,一般以躺在床上能让身体各部位感觉妥帖,腰部能得到良好支撑为宜。此外,没有噪音、床较大、床品整洁等也有助于提升性生活质量。

## 枕头高:影响勃起度

长期枕头过高,容易导致脑部血液循环不畅,使脑垂体分泌性激素的功能下降,可能进一步影响性欲。其次,枕头太高时,容易使心脏受到压迫,影响血液循环,而长期血液供给不足,有可能导致男性勃起功能障碍。再次,枕头高会影响颈椎健康,严重时会影响性兴奋的神经传导,进而降低性敏感度,容易引发性冷淡。最后,枕头高容易使气管不顺畅,加重打鼾,导致体内缺氧,影响双方睡眠质量。

**支招:**要根据自己的身高、体型选择高度合适的枕头。以仰卧时头与躯干保持

水平为宜,即仰卧时枕高一拳,侧卧时枕高一拳半。枕头的长度最好比肩膀宽一些,过小的枕头也会影响睡眠质量。材质上,一定要选择软一点的棉质枕头,枕上去后要有收缩弹性,如荞麦枕。

## 趴着睡:损伤生殖器

在所有睡眠姿势中,趴着睡被认为是最不利健康的。男性在床上趴着睡,会压迫阴囊,刺激阴茎,容易造成频繁遗精,影响正常工作和生活,还会使阴囊温度升高,对精子生长不利。女性趴在床上睡,很有可能导致乳房畸形。在办公桌上趴着休息,会压迫颈动脉,造成交感神经功能障碍,大脑缺血缺氧,出现头痛、头晕等症状。

**支招:**睡眠姿势以舒适自然最为适宜,夫妻性生活后,丈夫可从妻子身后环抱着她入睡,使双方身体充分接触,又不压迫心脏,有利于促进夫妻感情和提高睡眠质量。如果双方都比较疲惫,背对背侧卧睡也是不错的选择。

## 睡太晚:当心性早衰

熬夜让很多年轻人变得“性早衰”,二三十岁的人,性能力还赶不上五六十岁的中老年人。对男性而言,

睡得太晚会导致清晨无勃起,性生活时缺乏激情,总是无精打采,性爱持久度低。对女性而言,熬夜会使阴道缺乏润滑,性爱时变得迟缓,皮肤、身材变差,降低性自信。

**支招:**要规律睡眠时间,尽量在11点前入睡,睡觉前尽量不要玩手机、看电视等。一些性爱专家建议裸睡,这样人体更放松,还有利于增强身体免疫能力,能最大限度地消除疲劳。用睡眠维持旺盛的性能力,最佳状态是保持7~8小时的睡眠时间,晚睡者也要保证全天睡眠时间达到6小时。

## 睡太久:降低性欲望

长时间躺着休息或睡眠,不进行肢体活动,容易出现气虚的症状,使得人体血液循环失去了原有的规律,心跳减慢,血流减慢,就会越睡越懒,也可能导致性功能紊乱,还会出现精神萎靡不振、身倦乏力、心悸、气短、性欲降低,甚至引发性冷淡。

**支招:**不要长时间“补觉”,如果因为睡眠时间过长出现不适,可通过适当的体育锻炼,如快走、慢跑等促进血液循环,帮助恢复活力。此外,长时间睡眠后不宜立即进行性生活,最好先喝点水,吃点东西。(据人民网)

疑神疑鬼 神经敏感?

## 自测是否心理亚健康



现在说起亚健康人们都不是很陌生了,介于健康与疾病之间的身体状态,既是亚健康状态。而心理也是如此了,心理亚健康也是一种不积极向上健康的心理状态。现代人特别是都市人生活节奏快,生活工作压力大,网络发展迅速也让人少了很多语言交流,长此以往,心理亚健康状态渐渐显现,你的心理亚健康吗?看看它的五种表现,自测一下吧。如果是要及时调整自己的心理状态哦。

### 1、失眠,烦躁办事效率低

缺少朝气,记忆力下降,做事犹豫不决不能决断,工作起来效率低下,不能集中精神。长受失眠困扰,临近早上老是惊醒,看表算时间还能睡多久。

### 2、自卑,缺乏竞争意识

经常长吁短叹,觉得自己很落伍,过一天是一天,对自己的工作没有创新思维,感到有些力不从心。

### 3、疑神疑鬼,神经敏感

对人际关系特别敏感,疑神疑鬼,总感觉有人在背后议论自己,想要融进人群中交流,有没有开口的欲望。

### 4、懒散,思维迟钝

经常懒懒的,早上起床时总想要赖床,不管已经睡了多长时间。精神不振,不想运动。思维迟钝,不能对事物做出很快的反应,面对突发事件,不知如何是好,不能及时作出应对措施。

### 5、性格孤僻,神情恍惚

不想开口说话,独来独往,害怕与陌生人接触,沉迷于往事的回忆中,感情脆弱。这种情况与白领心理亚健康之双修综合症有些关联。

这些心理亚健康状态你犯了吗?如果有,赶快调整自己的心态,多与人交流,外出看看风景,做一些户外活动,培养一些兴趣修身养性调整自己的心理亚健康状态。

## 不为人知的10种催情方法

**1、升职加薪。**研究人员对6317名男女每周的性生活频率和收入状况进行了问卷调查,发现收入水平比其他人高5%的人每周性生活达4次以上。此外,在升职加薪阶段,人们性生活次数会明显增多。专家分析,经济稳定会给人更多的自由时间开展其他活动,包括性爱。

**2、男人出点汗。**男人汗液的味道会激起女性的性欲。研究称,男人汗液的味道能够提升女性体内压力激素皮质醇的水平,进而让女人性欲高涨。

**3、喝红酒。**一项研究指出,喝红酒的女性比那些钟情其他种类酒水的女性,有更强烈的性冲动。

**4、计划一个冒险日。**不要在约

会时总是安排一些老掉牙的项目,如看电影、吃饭等,可以计划令人激动或稍微紧张害怕的活动。如冲浪、蹦极、爬山等令人兴奋的活动,能够使神经系统紧张、心跳加速,性唤起也更快。

**5、穿鲜艳的衣服。**如果想引起异性注意,红色、黄色、绿色等色彩鲜艳的衣服能帮你提升吸引力,变得更性感。但要注意不要穿得五颜六色。

**6、观看乏味的电视节目。**夫妻并排坐在沙发上,一起观看轻松的娱乐节目或者乏味的电视剧,能帮助双方变得亲密,因为此时他们都想“找点乐子”。

**7、散发特别的味道。**一项调查称,女性喜欢自己的男伴散发油漆、皮

革、酒精等特别气味。而女性身上如果散发出唇膏、婴儿润肤露或洗发水等特别的味道,则更加吸引男性。

**8、吃鳄梨。**鳄梨是天然的“催情剂”,其外形很容易让人联想起男性生殖器或女人优美的身体曲线,而其奶油般的肉质能起到激发情欲的作用。

**9、阅读情色文学。**要想调动性欲,不要观看色情视频,而应阅读书籍。一些有关性描写的文学作品,能帮助提升性幻想,对女性尤其有效。

**10、凝视另一半的照片。**一项研究发现,观看爱人照片超过30秒钟,就会使大脑产生多巴胺,进而提升性欲。

(据《生命时报》)

## 男人的性欲高峰期

岁,雄激素分泌量会减少约1/3。

**每年:**雄激素会随季节变化起伏。春天雄激素水平最低,秋天最高,房事最频繁的时节就在10月。秋天“播种”还有个好处,即孩子出生时正值夏季,食物丰盛,阳光充足。

**每月:**夫妻结婚时间久了,丈夫还会受到妻子周期的影响,从而顺应爱人的节奏调整自己。排卵前两三天和月经结束后八九天,都是女性的性欲高峰。此时,女性可能会有主动、强烈的性要求。丈夫若细心发现,积极配

合,就能跟上妻子的性周期节律。

**每天:**清晨,男性体内的雄激素水平较高,这就是为什么不少丈夫早上醒来,会想和爱人温存一番的原因。在一日中,相隔15—20分钟,雄激素水平也会发生一个小波动,而男人的性想象通常是15—20分钟出现一次。

性生活不和谐的夫妻可以利用图表,记录下连续几个月内,双方的性欲状态。通过这种方式就可以推算何时是对方的“高潮期”,以便抓紧机会享受美好性爱。(据《生命时报》)

