

如果男人“那里”硬不起来，不要马上归罪于性欲低下，因为生活中很多小事都会搅黄男人的勃起。近日，美国《妇女健康》杂志专门刊文，盘点了影响勃起的一些常见事。

7件事最扫男人“性”致

戴安全套

科学研究证明，一些男性在戴套前勃起良好，但突然中断去戴安全套，会让他们马上变得疲软。

研究者表示，戴安全套会让刺激中断，让男人想到怀孕、性传播疾病等扫兴的事情，还会担心安全套破裂。如果男性存在这方面问题，妻子要帮助丈夫戴好安全套，同时增强刺激，把戴安全套当成一种情趣。

私密受影响

如果缺少私密感，因担忧被窥见、听到而分心，男人更易出现勃起方面的问题。因此，一定要确保男女性爱场所的私密性，不要因受到干扰而分心。

压力太大

担忧职位晋升，或者不确定是否锁好了房门，这些焦虑都会扼杀性欲。过强的焦虑感会触发交感神经兴奋，使得男人难以保持勃起持久。如果出现这种情况，充足的休息就可以大大缓解。

看色情片过度

许多人做爱时看色情片助兴，久了会产生“色情片效应”，即男人沉溺其中不能自拔，对现实的性爱不感兴趣。

骨盆底肌肉弱

在欧洲泌尿学会上提交的一项研究显示，男性盆底肌力量弱会影响勃起。男人坚持骨盆底肌肉锻炼12周，

就能大大提升性爱持久力。

不健康习惯

吸烟会对性唤起造成影响。过度饮酒、营养不良、缺少运动等也会导致勃起障碍。

刺激过强

美国梅奥诊所估计，3个男人中有1个有时会出现早泄状况，通常一分钟或两分钟不到就高潮射精称为早泄。一项新研究称，早泄对性生活，甚至婚姻关系都构成障碍。如果早泄不是因疾病引起，则可以利用脱敏乳膏或避孕套，减轻性刺激强度，实现延时效果。
(据《生命时报》)

女人性满足的普遍表现

每个男人都希望自己心爱的女人能幸福满足，尤其在性方面，她能否满足往往被认为是男人“行不行”的标志。那如何知道女人是否获得了性满足呢？

1、她需要的“更多”

调查显示，性满足的女人每周都需要2—3次性爱。不过她们对性的定义比较宽泛，也许并不需要实质意义的性交，但她可能需要跟男性在一起，有亲吻、爱抚这类亲密动作的需求。给她“更多”的方法是，让她知道你整天都想着她，闲暇时发短信告诉她晚餐计划，要求她穿上那件火辣的红色睡衣等。

2、她相信自己很性感

性满足的女人不会不自信——80%的性满足女人认为，在伴侣眼中她

们最性感。这是因为满意的性生活提升了她对自己的正面评价。想要自己的她保持自信吗？那永远不要批评她的身体，否则，她会整日忧心忡忡。如果她总是担心太胖、胸太小，那性爱时一定会感觉不舒服。

3、毫无保留地说出需求

性满足的女人知道自己想要什么，而且87%会表达出来。一个能够坦然说出自己性需要的女人，获得性高潮的机会也更多。作为男人，可以鼓励她多谈性，同时要注意她的非语言的提示。如果她不断地抚摸你，那是她想要了。

4、快感是目标

女人并没有那么在乎高潮，但她

们一定需要快感。75%的女人说只要性生活中有快感，没有高潮也可以。绝大多数性满足的女人将获得快感当成目标，这既包括身体上的，也包括心理上的。所以，在性生活时要设法让她放松再放松，心理上愉快了，身体上也随之会获得快感。

5、她并不关心大小

对于性满足的女人来说，阴茎大小并不重要，关键是怎么用。93%性满足的女性说，她们更看重男性的技巧和性爱时的情感交流。性爱时充满激情、完全放开比阴茎的大小重要10倍。因此，男人不要总是跟“尺寸”过不去，通过其他方式给她更多快乐。

(据39健康网)

搞垮男人健康的“新五毒”

新一毒：不锻炼

专家们对932位男性进行的健康调查，发现，仅有96人每周固定时间参加锻炼，近68%的人选择“不锻炼”。这样使得男人们很容易感到疲劳，大脑思维迟钝，精神压力增加，人变得心神不宁，容易生病。

专家建议：走路是男人最好的运动，每天应该在户外坚持快走30分钟。在家里也可以做一些垫上运动，比如俯卧撑，原地踏步走，目的是锻炼你的胸肌和腹肌。经常到公园、郊区等绿化环境比较好的地方走动，可以分解血糖，并镇定交感神经。

新二毒：不求医

调查发现，近一半的男人有病时自己胡乱买药解决，有1/3的男人则根本不理会这些“小毛病”。80%的重病男性患者承认是因为长期不就医，导致小病养成了大病。从医院临床数据来看：男性看病的频率要比女性低3成。

专家建议：要讲究卫生，减少疾病。适度清洁是保障男性生殖系统健康的有效

手段。要每天更换内裤，否则很容易出现包皮炎、龟头炎、前列腺炎、精囊炎、附睾炎、尿道炎等。

为不使性功能减退，晚上裸睡最佳，让生殖系统呼吸到“新鲜空气”，尤其是男性的睾丸，这个时候可以得到放松，使温度下降，从而增强睾丸功能。

过早、过度或不洁的亲密行为，都可能对男性生殖系统产生很大影响。安全的亲密关系，要考虑到体质以及年龄等因素。比如年轻人，维持在每周3~4次比较合适。中年人一周1~2次。

此外，一定要选择信得过的男科医生，为自己一生的健康提供保障。

新三毒：缺早餐

被调查者中，只有219人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

专家建议：蜂蜜、大蒜、红枣、生姜、花生是女人养生的好东西，同样对男人来说也是非常有益的。此外，饮食不太随便，多吃番茄、海产品、韭菜、香蕉等，都是对男性

健康有益处的食物。

新四毒：少交流

调查显示，超过41%的办公室人群很少和家人交流，即使家人主动关心，32%的人也常抱以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下，办公室人群的精神压力与日俱增。

专家建议：做男人一定要学会放松心情。当心理有压力的时候，作为男人要豁达一些，不要为琐碎小事斤斤计较，不妨学学阿Q自我解嘲。不要让“你是男人，你应该坚持下去！”这句话影响男人的心理健康。

新五毒：吸烟喝酒

男人忙于应酬，吸烟和喝酒的机会多，但为了事业，却忽视了身体。90%的男性称年轻时基本没有健康意识。

专家建议：话道：“早酒伤胃，宿酒伤脾。”起床和临睡前避免喝酒。如果你能和牛奶或甜饮料一起喝，酒精的吸收速度就能大幅下降。碳酸饮料会加速酒精吸收，因此，千万不要用碳酸饮料勾兑各种酒。

(据凤凰网)

心理“三高”会影响人际关系



慢性病有高血糖、高血压、高血脂这“三高”，但不为人所知的是，心理上也有“三高”：自以为比别人高明，比别人高超，比别人高洁。众所周知，前者会严重危害身体健康，而后者则会影响人际关系，甚至让人一事无成，最终损害心理健康。

类似的心理在生活中普遍存在。比如，员工觉得自己的想法比老板更高明，却不被采纳，结果自作主张，造成损失；太太觉得车技比老公更高超，一路上喋喋不休乱指挥，老公不胜其烦，最终大吵起来；有人自以为德行高洁，瞧不上同事，看不起亲戚，结果众叛亲离……心理“三高”越来越成为社会普遍现象。加拿大一项全球民意调查发现，84%的中国人认为自己“大材小用”。

心理学家研究发现，有些人经常对自己的判断过于自信，高估自己的水平，被称为“过度自信”现象。但过于自信就会导致自以为是。古人告诉我们，“饱满的麦子都是低头的”。一个真正有内涵的人，不需要处处显摆自己高于别人，而那些害怕别人知道自己强的人，往往内心有自卑感，需要用别人的“差”来找到自信。心理“三高”往往给人以笑柄，就连许多寓言故事都讽刺了这种“自以为是”的心理。比如朝三暮四的猴子自以为高明，实际得到的果子却一个都没有；坐井观天的青蛙自以为眼界很宽，其实只看到井口大小的天空；夜郎国的国君没见过世面，自以为大国，却留下千古笑柄。心理“三高”还会给自己带来负面影响。正所谓，自大一点就是“臭”，没人喜欢自以为是的人，大家最终会疏远这样的人。再看历史，三国时杨修为显示聪明私传军令，结果被曹操杀死；战国时赵括纸上谈兵，导致数十万大军折损。

假如在生活中遇到了患心理“三高”的人，我们难免讨厌他们，但也要给予包容和理解。不必反击说“你还不如别人呢”，因为他们很难承认自己不如别人——这会伤害到他们脆弱的自尊。所以，把该讲的道理心平气和地讲了，并且放弃说服他们，让他们在现实面前碰壁，从而自我思考和反省。

如果我们经常觉得自己比别人强，那么也要提醒自己，是不是也成了心理“三高”患者，并且要学会“见人恶，即内省”，看到别人的过失后，要及时回头看看自己是不是也有类似的不足之处，这样才能让未来的自己真正有资本去自豪。