

有一些男性睡得香，胃口好，身体没有什么不舒适，但是面对妻子，却不像以前那么有欲望，生活中没有了“性趣”。

八招让男人“更有活力”

男人的阳刚气质与他的性欲需求是紧密联系的，对中年男性而言，最担心的恐怕是性能力衰退，更害怕自己失去“性”趣。以下的措施，可助你“性”趣盎然——

1、保持充足的睡眠

良好、充分的睡眠是提高性能力的一个主要方法。睡得好，休息的好，人体各系统的反应会更加灵敏，当大脑接收到性刺激后，会积极作出反应。

2、饮食平衡

健康的饮食习惯会改善血管状况，从而提高向生殖器官供血的能力。均衡的营养能降低男性胆固醇水平，减缓动脉硬化，防止或改善性欲低下的问题。适量的维生素和矿物质可以增强人的性欲，服用一些中药（如枸杞子，人参等）来提高性欲也有一定的效果。

3、运动助性

适量的健身运动之所以能给人们的性爱愉悦带来帮助，是因为它可以调节人体植物神经的机能，使脑垂体分泌激素的功能得到明显改善，从而使体内雄性激素、睾丸酮含量增多，性欲大大增强。中年男性可选择的运动

项目有慢跑、散步、游泳、球类运动等。

4、避免药物“去性”

在使用某些药物治病时，要关注自己的性生活是否出现异常。如果出现药物所导致的性欲低下时，应及时与医生沟通，选择其他药物进行治疗，停止使用影响性功能的药物，争取将药物对性能力的影响降到最低。

5、戒烟戒酒

嗜烟嗜酒都可能麻木大脑中枢神经，对各种外界刺激的反应明显减缓。表现在性生活上就是对性刺激反应迟钝，或是出现其他性功能障碍，如早泄、阳痿等。杜绝不良生活习惯，少饮酒，少吸烟甚至不吸烟，这对恢复男性能功能、提高性生活质量十分重要。

6、与爱人经常“谈性”

性欲低下和夫妻关系非常密切，夫妻之间的相互理解是十分重要的。当男性性欲减退时，妻子应该做的是帮助和鼓励，而不是埋怨。如两人不好好沟通，会使彼此从肉体到心灵都变得疏远。因此，建议夫妻双方经常“谈性”，好好聊聊彼此的感受，重温爱情的甜美，增进感情，保持性趣不衰。

7、防止抑郁“抑性”

随着生活节奏的加快及工作压力的增大，很多男性很容易抑郁，而抑郁与性欲低下经常是相伴发生的，这就必须先防止或进行抗抑郁治疗，防治抑郁症也是有效改善男性性欲低下的好办法。对精神创伤所造成的性欲低下，首先要树立乐观的信念，处理好工作与生活的关系，消除紧张情绪及思想顾虑，积极改变自身存在的不良习惯。最好在心理医生的指导和协助下打消顾虑和隐忧，通过性活动产生的性兴奋来重新激发出“性”趣。

8、保持适度的性生活

保持适度的性生活是防止性欲低下最有效的方法之一。与人体其他器官一样，性器官也是“用进废退”，性是人类的本能，和谐的性生活可以活跃控制性活动的神经中枢，使下丘脑—垂体—性腺系统的内分泌能力增强，促进性激素的分泌，使人长久地保持性能力。当然，性生活也要有所节制，过频的性生活不仅可使人出现腰背酸痛，神疲乏力等不适症状，时间久了，反而“败性”。

（据39健康网）

夫妻生活充足对男人的七大好处

爱尔兰女王大学的研究表明，每周三次性爱可将心脏病与中风风险减半。其实，性爱可以为男人带来七大好处——

第一：保护和检测视力。

英国利物浦尖塔医院的性健康专家阿伦·戈什博士研究发现，性爱能让眼部肌肉得到充分放松，有助于预防近视。同时，性爱后视力会比平时好些，如果出现视力模糊等状况，说明眼睛可能有问题，最好去做个检查。

第二：预防心脏病。

爱尔兰女王大学的研究表明，每周三次性爱可将心脏病与中风风险减半。伦敦桥医院的心脏科医师格瑞姆·杰克逊同时提醒说，虽然性爱诱发

的心脏病死亡率不到1%。不过就像做任何运动一样，50岁以上、超重、身体不健康者的确在性生活中面临一定的发作风险。

第三：改善男性的精子质量。

戈什博士表示，适当增加性爱频率，精子会更“新鲜”。道理很简单，如果精子在前列腺里待了三四天没有射出，质量肯定打折扣。

第四：降低前列腺癌风险。

研究表明，禁欲者患前列腺癌的几率较高，而英国诺丁汉大学的研究发现，50岁左右仍能享受规律性生活的人患前列腺癌的风险会降低。

第五：帮助戒烟。

想让男性戒烟，可以告诉他吸烟会使得海绵组织失去“弹性”，阴茎缩短。一项针对7000名中国男性的研究发现，每日吸烟数量越多的人患勃起功能障碍风险越高。

第六：是天然镇静剂。

对于男性，一次强烈的5—10秒的性高潮相当于服用2—3毫克的安定，有助于快速入睡。而女性长达4—5分钟的性高潮愉悦其身心，有利心理健康。

第七：预防性功能障碍。

阴茎如果老缺乏血流，一些组织就会退化或者死亡。芬兰研究也确认，性生活频率少于每周一次的男性，患ED的风险增加一倍。（据凤凰网）

电热毯取暖不当易致男性不育

男人用电热毯取暖当心不育，因为精子对高温环境特别敏感。在正常生理条件和一般环境下，阴囊温度应低于体温3℃以上，也就是在34℃左右。我们的体温是37℃，位于阴囊中的睾丸和附睾的温度也明显低于体温，这是保证精子发生和成熟的重要条件之一。如果长期处于高温环境中，如过度使用电热毯、蒸桑拿、穿牛仔紧身裤等，均可使阴囊、睾丸和附睾温度升高，而影响精子的生成与成熟。

所以准备生育、想优生优育的男子，不宜长期使用电热毯。使用电热毯取暖，要注意几点：

1、通电时间不宜过长，一般是睡前通电加热，上床入睡时要关掉电源，千万不能通宵使用。

2、是电热毯不要与人体直接接触，应在上面铺一层毛毯或被单。

3、有过敏反应的人不要用电热毯。

4、经常使用电热毯者要多喝水。

易引起男性不育的其他因素：

1、长期穿紧身裤。这样做有三点危害：①睾丸温度升高；②阴囊散热出汗受阻，使睾丸温度升高；③阻碍阴囊部位的血液循环，造成睾丸瘀血。

2、经常长途骑车。骑自行车时，车座正好压迫尿道、阴囊、会阴部位，

长途骑车，使上述部位充血，可影响睾丸、附睾、前列腺和精囊腺的功能。

3、房事不当或过频。尽管睾丸每天能产生数亿个精子，但精子还必须要在附睾里发育成熟。每一次射精后，须5~7天才能恢复有生育力的精子数量。

4、缺锌少硒饮食。微量元素锌可促进精子的活动力，能防止精子过早解体，利于与卵子结合，可见锌对生育有重大影响。

5、频繁的热水浴。阴囊的温度大约比正常体温低1℃，以利于精子的生成和发育，频繁的热水浴，使阴囊温度上升，影响精子的生成。（据人民网）

白领男性减压十招



现代白领男性压力很大，整天为了工作而打拼，情绪自然会受到影响，这样心理问题就会轻松找上了他们。为了让白领男性能轻松的生活，下面为大家介绍白领男性调节压力的十种方法。

1、将工作留在办公室

下班时尽量不要将工作带回家中，即使是迫不得已，每周在家里工作不能超过两个晚上。

2、提前为下班做准备

在下班两个小时前列一个清单，弄清楚哪些是你今天必须完成的工作，哪些工作可以留待明天。这样你就有充足的时间来完成任务，从而减少工作之余的担心。

3、在住所门口放一个杂物盒

购买或制作一个大篮子或是木头盒，把它放在住所门口。走进家门后立即将公文包或是工具袋放到里面，第二天出门之前绝不去碰它。

4、静坐

在进晚餐、去健身房锻炼或是抱起小孩之前，花上3—5分钟闭上眼睛做深呼吸。想象着将新鲜空气吸入腹部，将废气彻底呼出。这样就能够清醒头脑，卸下工作的压力。

5、将困难写下来

如果在工作当中遇到很大的困难，回家后仍然不可能放松，那么请拿起笔和纸。一口气将所遇到的困难或是不愉快下来，写完后那张纸撕下扔掉。

6、创立某种“仪式”

给自己创立某种“仪式”，以它为界将每天的工作和家庭生活分开。这种“仪式”可以是与在餐桌上与孩子谈论学校的事情，也可以是喝上一大杯柠檬汁……

7、将家里收拾整洁

一个杂乱无章的家会给你一种失控的感觉，从而放大了白天的压力。睡觉前花上5分钟收拾一下住所，第二天你就回到一个整洁优雅的家了。

8、借助音乐

在准备晚餐、支付帐单或是洗衣服时放一些自己喜欢的音乐。欢快、好听的音乐能够给你在干家务时增添不少乐趣。

9、合理安排家务

如果想要在一夜之间把所有的家务干完，你自然会感到紧张和焦虑。相反，如果能够合理安排或是将一些家务留到周末再处理，就能使做家务成为工作之余的放松手段。

10、下班路上的享受

如果是驾车下班，可以放自己喜欢的CD或是录音书；如果是坐公车或是地铁，则可以读一章小说……总之，下班路上花上几分钟做自己喜欢的事情有助于缓解工作的紧张情绪。