

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、运动助力

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”

在使用某些药物治疗时,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,这对恢复男性性功能、提高性生活质量十分重要。

6、与爱人经常“谈心”

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“谈心”,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:预防心脏疾病。

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男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,

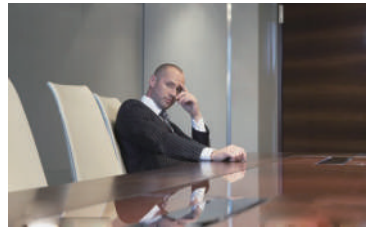
长途骑车,使上述部位充血,可影响睾丸、附睾、前列腺和精囊腺的功能。

3、房事不当或过频。尽管睾丸每天能产生数亿个精子,但精子还必须要到附睾里发育成熟。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写下来,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,第二天你就可以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。