

每个男人都希望自己可以越战越勇，一晚大战十个回合，但除非你是二十多岁的年轻人，否则，你年纪越大，就越无复当年之勇。这里就介绍一些做爱的窍门——

男人持久又不伤身的做爱方法

你首先要明白的是，男人越战越勇可以有两种表现，一是持续时间长，二是不应期（二次勃起所需的时间）短。不同的人有不同的表现，你应该根据自己的情况来决定加强自己的哪个方面。

1、注重前戏

如果你的持续时间实在是短，一般都难以让她达到高潮，用嘴和手来帮助你是最好的办法。在前戏的时候让她达到一次阴蒂高潮，在她酝酿第二次高潮的时候，突然给她一个货真价实的冲击，并送她上云端。时间把握好了，就可以享受同步高潮的快乐了。

2、一心二用

在做爱的时候分心，可以适当地减少阴蒂的刺激，这样你的持续时间就会更久。当然，分心也要讲究技巧，万万不可边看电视、小说边行事，否则老婆大人一怒之下拂袖而去可就麻烦了；也不可想着其它更刺激的事，例如做爱的同时性幻想着某某性感女星，



这只会让你更快地达到高潮。你可以想一想工作上、朋友间的事，但不要投入，要注意她的感受，以便调整自己动作的频率和力度。

3、多重防护

这里说的是使用两个甚至三个避孕套的方式来减少阴蒂的刺激。虽然很多男人都不喜欢使用避孕套，但从安全和体贴女人的角度出发，你最

好还是使用为妙。而且，如果你一向持久力不足，那就更应该使用了。套上两三个避孕套，可以更有效的避孕，同时也可以有效的减少摩擦对阴蒂的刺激，延长你的持续时间。

4、转移阵地

在缠绵过后，最好转换下一次的地点，如客厅沙发、浴室、厨房等，因为新鲜的环境绝对能刺激起你再度冲刺的欲望，令你可更快抬起头来。

5、顺其自然

据医学调查所得，男性在睡觉时，一夜之中平均会自然地勃起三至八次。所以你大可利用这个特点，在做完一次后小睡片刻，把闹钟调在两至三小时后响起，这样你可能一觉醒来便有意外的收获。

当然，以上都是技巧性的东西，最根本的还是要看男人的身体，如果身体好了，基本上不用什么技巧都可以勇猛无比，所以，加强日常的锻炼是最基本的方法！（据99健康网）

6个妙招摆脱抑郁



当烦心事很多感到很郁闷的时候，该怎么办呢？这几招保你心情愉快：

1、哭——适当地哭一场

在悲痛欲绝时大哭一场，可使情绪平静。哭是解除紧张、烦恼、痛苦的好方法。美国心理专家威廉费认为，眼泪能把有机体在应激反应过程中产生的某种毒素排出去。从这个角度来讲，遇到该哭的事情忍住不哭就意味着慢性中毒。

2、喊——痛快地喊一回

当受到不良情绪困扰时，不妨痛痛快快地喊一回。通过急促、强烈的、无拘无束的喊叫，将内心的积郁发泄出来，也是一种方法。

3、动——进行剧烈的运动。

当一个人情绪低落时，往往不爱动，越不动注意力就越不易转移，情绪就越低落，容易形成恶性循环。因此可以通过跑步、打球等体育活动改变不良情绪。

4、找人倾诉

俗话说“快乐，友人分享，是更大的快乐；痛苦，友人分担，就可以减轻痛苦”，不愉快的事情隐藏在心理，会增加心理负担。如找人倾吐烦恼，心情就会顿感舒畅。还可以找心理咨询师进行心理咨询，让他们帮助消解烦恼。

5、转移注意力

转移注意力就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，可以做一些自己平时感兴趣的事，做一些自己感兴趣的运动。如游戏、打球、下棋、听音乐、看电影、读报纸等，还可以外出旅游，到风景优美的环境中玩一玩，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。

6、纠正认知偏差

“人受困扰，不是由于发生的事实，而是由于对事实的认识。”决定情绪的是人的认知，主动调整自己对事情的看法，纠正认识上的偏差，多从光明面看问题，就可减弱或消除不良情绪，变阴暗为晴朗。



优质性生活的三要素

想要过好性生活，肯定要关注前戏、时间、运动等内容。但是，如何能把这些内容做到最好是很多男女都关心的问题。其实，只要能掌握三个“最佳”，就能达到理想的性爱效果。

前戏的最佳时长：15分钟

15分钟是前戏的最佳时间，如果时间未到，女性无法调动自己身体内的激情，在性爱时无法发挥到最佳；时间过长，那种久违的热度早已经冷却，待到性

爱发生时，早已经不是滋味了。

所以说15分钟是最完美也是最黄金的性生活前戏时间，因为两个人准备得刚刚好，进入正题的状态也相当完美。

每个月性爱最佳次数：8次

如果你每个月的性生活次数超过8次，身体的疲劳感就会增加。不要把自己的性爱格式化，但是每个星期的性爱绝对不能超过8次！这样一

来，身体的血液循环会变慢，身体能量的储存量自然也会降低。不但性爱，甚至连工作都会有疲劳感。

性爱之前最佳的运动时间：10分钟

性爱前，不仅仅是男人要运动，作为女性的你同样需要锻炼起来，这样可以增加臀部肌肉的弹性，提升女性阴道的紧致程度，提升性爱质量。

（据家庭医生在线）

男人肾虚？四种干果美食来治

男人最在意的身体毛病是什么？大多数人会回答“肾虚”。而补肾最好的方法是食疗先行，下面是我们为男性朋友介绍四种干果餐，好吃又补肾。

琥珀核桃

主料：核桃肉300克，白糖150克，精盐少许，油适量。

制作：将核桃肉放入开水中，加少量精盐浸泡10分钟，挑去核桃皮，洗净，沥干；锅内放少量清水及白糖，熬至糖汁浓稠，投入核桃肉拌炒，使糖汁裹包在核桃肉上；换锅将油加热，投入粘满糖汁的核桃肉，用文火炸至金黄色，捞出，沥去油，晾凉后食用。

功用：补肾固精，温肺定喘。治久病或老年人肺肾阳虚气弱，阳痿，遗精，小便频数，腰酸脚弱，咳嗽气喘。还可用于老年或体虚所致便秘。

龙眼肉粥

主料：龙眼肉15克，红枣15克，大米100克，白糖适量。

制作：将大米和龙眼肉、红枣放入清水中，大火煮沸后再用文火熬30分钟，米宜熟烂，加适量白糖。每日早晚各热服1次，不宜过量。

功用：健脾养心，补血安神。治心脾两虚，唇甲色淡，心悸怔忡，失眠健忘，食少便溏，神疲乏力，下肢浮肿。

拔丝莲子

主料：水发莲子200克，油50毫升，白糖50克，红绿樱桃、面粉、干淀粉各适量。

制作：将发好的莲子洗净，蘸上干淀粉；炒勺放油，烧至6成热，将蘸好淀粉的莲子放入锅内，炸至金黄色捞出，控油；炒勺刷洗干净放入白糖，注入温

水加热，糖熬至浅黄色时放入炸好的莲子，颠翻几下将糖汁均匀裹在莲子上出勺装在抹过熟油的盘子里，在将切好的红绿樱桃丁撒在盘中即可。

功用：清心火，沟通心肾，防肾虚。

杏仁绿豆粥

主料：大杏仁片10克，大米50克，绿豆20克，白糖3茶匙，水6杯。

制作：将淘洗干净的大米和绿豆加入适量水煮沸，再以慢火煮烂；撒上杏仁片，加白糖少许调匀晾凉食用即可。

功用：杏仁含有丰富的黄酮类和多酚类成分，这种成分不但能够降低人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病危险。杏仁含有的某种物质还可以去除男性身体的异味。杏仁还有补肾、补脑的作用，对男性肾虚、阳痿、早泄有辅助治疗作用。（据39健康网）