

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很短,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,可以适当地减少阴茎的刺激,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,但不要太投入,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茎的刺激。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,同时也可以有效的较少磨擦对阴茎的刺激,延长你的持续时间。

4、转移阵地

在缠绵过后,最好转换下一次的大战地点,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,以上都是技巧性的東西,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)

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

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)

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。美国心理专家威费雷认为,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。还可以找心理咨询员进行心理咨询,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,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。

