

晚上躺在爱人身边,许多人会觉得毫无“性趣”,甚至出现性冷淡的情况。有人将此归咎于年龄增长,有人认为是伴侣没了吸引力,很少会有人想到,这可能是以下一些坏习惯在捣乱。

# 8个坏习惯让性能力打折扣

## 半夜不睡觉

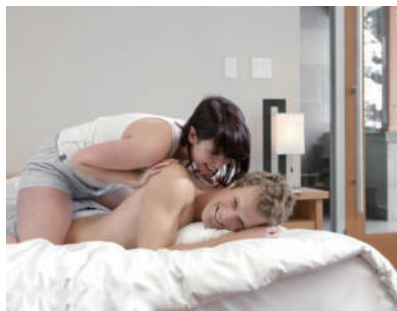
美国芝加哥大学社会学教授劳曼认为,熬夜让很多年轻人变得“性早衰”。对男性而言,睡得太晚会影响阴茎勃起功能,破坏性欲。对女性而言,会让皮肤、身材变差,降低性自信。

## 老看色情片

台湾一项研究发现,男人看色情片越多,越会为自己的性爱技巧担忧。同时,色情片还会让男性对刺激变得不敏感,勃起困难,迷恋自慰,忽视身边的爱人。

## 晚饭吃太饱

很多现代人晚餐十分丰盛,不知不觉就会吃得过饱。法国性学家发现,性爱前吃大餐会降低性爱质量。因为吃得过饱,会让人昏昏欲睡,大量血液进入胃肠帮助消化食物,身体其他部位血液的供应量就会相应减少,这会影响



男性勃起和女性的性感受能力。

## 抱怨挂嘴边

调查显示,经常相互抱怨的夫妻性爱次数会越来越少,把家庭琐事带到床上的夫妻感情更容易恶化。家庭经济状况、孩子教育问题、家务分配等话题都会影响性欲。

## 电脑进卧室

多项研究表明,电脑、手机等电子

产品“入侵”卧室,会严重殃及性爱。美国两性学教授安妮塔·H·克莱顿博士调查发现,睡前玩电脑,会让性爱几率降低30%,还可能引发感情问题。

## 牛奶喝太多

牛奶具有镇静安眠作用,性爱前饮用过量牛奶,只会让人呼呼大睡。

## 久坐不运动

美国性学家对2000人进行的“锻炼与性欲”调查显示,不爱运动的人出现性冷淡的几率会增加38%。积极运动则有助于保持身材,增强性欲。

## 长期有便秘

患有慢性便秘的人常伴有性欲低下或性生活不正常。这些人盆腔底部呈痉挛性收缩,导致性感受低,间接造成性欲降低。

(据家庭医生在线)

## 女人生气易患乳腺癌 男人生气排精不畅

人们在日常生活中,免不了要生各种气:怨气、闷气、赌气和怒气等,不一而足。殊不知,生气是百病之源,可使肝气郁结,引发各种疾病。

**乳腺增生。**人生气后常表现为肋肋部、乳房、腹部两侧胀满,似乎有气在里面憋住,或有走窜疼痛之感,这是气机郁结在肝经部位的缘故。久之,女性可出现乳房胀痛,乳腺增生;如果在产后,则容易发生乳腺炎;中老年人甚至导致乳腺癌。甲状腺结节、肿大、甲状腺肿瘤的发生,也与爱生气有密切关系。

**消化不良。**肝郁气结,还可导致胆汁郁滞,使其不能正常分泌与排泄,不仅影响食物的消化吸收,出现食欲减退、厌食油腻、腹胀等症,还可以导致胆囊炎、胆结石。由于肝和脾胃相邻,有些人在生气之后,常见胸肋胀满,伴有腹胀腹痛,或肠鸣腹泻,中医称之为“肝脾不和”;如果生气后出现胃疼、打嗝、恶心、泛酸,或诱发胃、十二指肠溃疡病,中医称做“肝气犯胃”。

**头晕头痛、排精不畅。**俗话说“怒发冲冠”,从中医角度讲是“怒则气上”。因为生气导致肝气上逆,升发太过,容易表现为头胀、头痛、头晕,面红目赤,甚至引发脑出血,猝然昏倒不省人事。因为气行则血行,气逆血也随之上逆,后果往往很严重。相反,生气也可导致气机不能下行,致使男性排精不畅,女子月经周期紊乱,经行不畅或痛经。

**抑郁失眠。**人的精神情绪,与气血关系最为密切,气血顺畅,则情绪平和,心情舒畅。生气可导致气机不畅,所以也常出现精神心理疾病,如情绪低落、多疑善虑、沉闷欲哭等,甚至发展为抑郁症。若大怒伤肝,肝气上逆,则常见烦躁易怒,亢奋激动,失眠多梦。

《黄帝内经》早就说过“百病生于气也”,爱生气的人很难健康,更难长寿。如何做到“莫生气”呢?

- 一是调整心态,淡泊名利;
- 二是难得糊涂,宽容忍让;
- 三是兴趣广泛,豁达开朗;四是文体活动,娱乐心身。

如果性格内向,比较容易生闷气的话,可以适当多吃一些香蕉、巧克力、鱼类,以及绿色蔬菜、坚果等。

多听轻松活泼的音乐,也会使心情改善。

假如生气引起疾病上身,那么中药逍遥丸、柴胡舒肝丸可以助你疏肝理气,调节情绪,摆脱烦恼。



## 保持良好性生活要遵循7个要点

保持良好性爱生活的基础在于互相关心和体贴,一些虽然细小的琐事却可以使对方感到你的理解和关怀。

### 1、再次上床

如果你总是早早起来,料理一些事情后对方才起床,可以在对方起床之前,再次进入被窝,和对方聊上一会儿,拥抱一会儿。

### 2、帮对方做件小事

帮对方做一件哪怕是很细小的事,例如在丈夫刮胡子以前,帮他准备

好剃须刀。

### 3、妻子去把镜子上的水蒸气擦掉

在妻子或丈夫起床之前几分钟,另一方先起来煮咖啡、热牛奶或者换好花瓶里的水。

### 4、共用某种东西

例如,打开一瓶啤酒,两人共享,而不是各开一瓶;买一份报,两人传阅,而不是各买一份。

### 5、拥抱

无论什么情况,回家一进门就互

相拥抱,使家庭充满爱的气氛。

### 6、让对方“对”

不要事事指责对方,都是对方的不是,有时要放他(她)一马,不要对对方的决定总是评头品足,这也不对,那也不好。

### 7、每周一次的

爱是需要时间的,至少每周要安排一次不少于两小时的交谈,以利于相互沟通。一起出去吃早饭或晚饭。重要的不是吃喝,而是有机会在一起消磨时光。(据39健康网)

## 夏季房事牢记三个要点

没有哪个季节比夏天更富有激情:阳光打造出古铜晶亮的胴体;薄纱勾勒出惹火动人的曲线,充满挑逗的意味;光照甚至会抑制大脑内褪黑素的释放,使人兴奋度增高,让夫妻的亲昵变得更加自然、热情。夏季房事中应该注意些什么呢?

### 出汗太多要当心

夏天人体本来就汗液分泌增多,加上性爱的欲望会让人兴奋,很多人会发现自己还没过性生活,就已经大汗淋漓了。不过,千万不要以为大量出汗是正常现象。根据中医理论,夏天出汗太多时过夫妻生活,容易引起中老年人以及身体虚弱者的虚脱。此类人群应等到汗完全干了、心跳平稳以后,再行房事。

对于情绪紧张或身体虚弱者来说,性生活后排汗量增多的现象也应警惕,因为这可能是一种疾病的信号。最好稍事休息,待体内血液循环恢复正常后再从事其他活动。性爱后

最好卧床休息片刻,再起来冲个温水澡,喝杯加盐的牛奶或豆浆,切忌事后立即冲冷水澡或喝冰水。

### 警惕性爱前后过分贪凉

夏日里气温高、湿度大,许多夫妇喜欢在空调环境中过性生活。但在性生活过程中,特别是获得性高潮后,体会会发热出汗,全身汗毛孔会张开,此时如果有凉气入侵,会让抵抗力下降的人出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状。

夏季性生活,应该避免过分贪凉。如果使用空调,应让室内外温度相差5摄氏度左右,室温最低不超过27摄氏度。

性爱之后如果感到口渴、浑身黏腻,不要急匆匆地去冲冷水澡,这样虽一时使自己感到舒畅,却为致病菌入侵创造了有利条件,非常容易受凉感冒。

### “苦夏”者别勉强行房

每到夏天,总有些女性诉说自己

周身乏力、困倦、不思饮食,身体日渐消瘦,但到了秋天,这些毛病往往不治而愈,这就是人们常说的“苦夏”。这种现象多是由植物神经功能紊乱引发的,病人除了体温在37℃-37.4℃之间波动外,多伴有全身倦怠无力、食欲不振、腹胀、心悸、出汗、失眠、多梦等神经衰弱症状。少数女性还可能有月经不调、白带增多、腰酸、浮肿等一系列妇科症状。

虽然“苦夏”一般不会影响健康,但如果症状较重,则应避免过性生活。男方在有性冲动时要善于观察妻子的情绪和心态,并设法激起她的性欲,以达到和谐一致,获得满足。妻子可在医生的指导下,服用谷维素、维生素C和维生素B1,它们有利于调节植物神经功能,降低体温,改善“苦夏”症状。

睡眠质量对解除“苦夏”十分重要。临睡前1小时左右可采用食疗法催眠,如喝点牛奶或糖水等。精力充沛,性能力自然也会得到提升。

(据99健康网)