

**早**晨性爱确实可以让我们的性爱增添别样的乐趣,但是也不能够忽略早晨性爱之后的两性保健,要不然就可能会产生更多的疾病和影响——

# 清晨性爱前后都应喝杯水

## 清晨房事前后都需喝杯水

性长期处于缺水状态,会使性器官不能维持正常形态,勃起或充盈受阻,精液生成减少。而且,由于营养素和代谢产物不能及时运输,性生活后疲劳感不易消除,因此清晨性爱前后都需多喝水。

性生活时机体的能量和水分的消耗明显。如果性生活后马上入睡,整个身体会处于缺水状态,导致血液黏稠,引发某些疾病的发生。而有些女性抱怨,在结婚前,从来没有得过尿道炎;可是结婚后,尿道炎几乎就成了她们身体的常客。

女性尿道炎反复发作与性生活有一定关系,因为在过性生活时,容易把女性尿道口的细菌向上逆行,经尿道口、膀胱、输尿管、肾盂,引起尿道炎。

为了防止性生活引起尿道炎,女性在性生活前适当多喝些水,使在过完性生活后,有足够的尿意而排尿。排尿可以起到对尿路的冲洗,这对预防尿道炎的发生有很好的作用。

身体有足够的水量,才有足量的荷尔蒙,性生活才能满意。在房事前喝一两杯水,男人的性器官勃起时才



更有力度,时间才能更长。在激情过后,再喝上一杯温水,以及时补充身体水分的消耗,降低血液的黏稠度。女人性爱前多喝水,也能起到防止尿道炎的作用。

## “早餐”推荐喝鸡蛋大米粥

现在越来越多的人比较享受早晨的性爱,因为可以给他们带来不一样的性爱体验,可是早晨的缠绵之后,当然不能够忽略早点的重要性,因为这样不仅是为了自己的身体健康着想,也会让你们的一天都沉浸在甜蜜的回忆当中。

夏天人体汗液分泌本来就多,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,最好去医院检查一下。

性爱结束后一定要卧床休息片刻,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。

鸡蛋是一种高蛋白食物,其所含的14.7%的蛋白质中主要为卵蛋白和卵球蛋白,包括人体必需的八种氨基酸,与人体蛋白质组成相近。

鸡蛋,中医认为它味甘性平,有养心安神、滋阴润燥、养血息风的作用。而它也是性生活后恢复元气最好的“还原剂”之一。专家建议,夫妇同房后吃上两个荷包蛋或一碗甜酒鸡蛋,大大有助于双方迅速恢复体力。这些优质蛋白可以提高男性精子质量,也是性爱后恢复元气最好的“还原剂”。

有性学专家强调,夫妻在同房之前,应该多喝由鸡蛋、牛奶和蜂蜜煮成的大米粥。

## 中年人三大运动提高性能力

男人到了中年阶段就算到达了人生的一个顶峰时期,事业、家庭以及自我价值都得以体现,然而身体情况却大不如以前,也许是年轻的时候没太注意,导致现在体力不支,性生活质量也下降了,而妻子正是性欲旺盛时期。因此,中年男性们一定要注重男性保健,通过运动锻炼提高性能力。

### 1、游泳增强耐力

这能直接锻炼到性生活中运用较多的部位,如双臂、双腿、腰腹等,还能增强人的耐力。另外,踩水可使臀部丰满浑圆。曾有研究指出,多数女性

都承认,最吸引其目光的,始终是男性结实而圆滑的臀部。

### 2、骑马锻炼腿力

骑马时的精神状态与性爱有共通之处,驾驭、掌握、控制、改变,甚至为所欲为的“主动性”体验,都和性生活的过程有异曲同工之妙。骑马还能提高男性的反应能力与协调性,锻炼全身,尤其是腿部肌肉,使之强健有力。

### 3、“猫伸展式”放松肩颈

瑜伽中的“猫伸展式”,如同小猫伸展四肢。首先男性应双脚跪地,臀部坐在脚后跟上,双臂往前伸,手掌触

地,臀部尽量保持不动。维持15秒,再慢慢放松,恢复上身直立。这个动作能舒展手臂、肩膀及背部,缓解疲劳工作带来的酸麻感,避免肩颈因过度紧张而出现病变。

男性到了中年体质就大不如从前那些健壮,以前觉得自己身体硬朗,忙于工作而忽略了锻炼,如今性生活处于危险阶段,不赶快提高性能力就会影响和谐生活。上文中推荐了三种运动方式可提高男性性能力,不妨经常练习一下。

(据家庭医生在线)

## 男人酒后做七件事等于自杀

建议:次日早晨提前1小时服用布洛芬。

### 3、大量喝咖啡

咖啡因是一种利尿剂,酒后大量喝咖啡会导致身体缺水加剧,感觉更糟糕。

建议:多喝红茶,第二天多喝水,可达到提神作用。

### 4、酒后运动

不提倡酒后锻炼,酒精具有利尿作用,醉酒后体内水分流失更多,容易发生脱水。此时再锻炼则会加重脱水危险。

建议:最好冲个凉,好好放松一下。

### 5、吃醒酒药

醒酒药可以暂时摆脱醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长。

建议:大量喝其他饮料。矿泉水是最佳选择。运动饮料可补充电解质;低酸度的橙汁可以补维生素C;自然果汁能保持血糖水平。

### 6、吃油炸食物

油炸类食物虽然能让你一时感觉舒适,但是几小时候后可能会肚子难受。

建议:吃点普通面包或者低盐饼干,可改善低血糖,减轻恶心想。另外,酒后吃一根香蕉可以补钾。

### 7、在睡前吃东西

睡前吃点东西可以吸收酒精,这一说法是一种误解。

建议:睡前喝点水就行了,可以补充体液,帮助醒酒。(据《生命时报》)

## 7招心理养生让你笑傲职场

由于日渐加快的社会节奏、竞争激烈等诸多因素的影响,白领们的心理负荷日益加重,由此造成的心灵疾患也越来越多。那么,办公室白领该如何应用心理养生来捍卫身心健康呢?

### 1、劳逸结合,有张有弛

白领们应该客观地认识和评价自己的承受能力,把握机遇,发挥自己的长处,并学会在快节奏中提高自己的心理承受能力,在各种事件中基本保持心理平衡。无论工作多么繁忙,每天都应留出一定的休息、“喘气”的时间,尽量让精神上绷紧的弦有松弛的机会。

### 2、身心功能,平衡利用

工作中若能“平衡”地利用身心各方面功能,则获益匪浅。“平衡”是多方面的,诸如脑力与体力的平衡;左脑(抽象思维)与右脑(形象思维)的平衡;大脑各神经中枢的平衡;站、坐、走的平衡;用眼与用耳的平衡等等。这样能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥,有益身心健康。

### 3、心理调节,升华感情

工作及生活中的烦恼是难以避免的,将忧愁痛苦强行积郁在胸显然不妥。心情不好时,应尽量想办法“宣泄”或转移。遇有大的委屈或不幸时,亦不妨痛哭一场。困难时要看到光明面,失败时要多看自己的成绩,要有自信心,相信自己的力量。这样有利于理清思路,克服困难,走出逆境。

### 4、讲究交际,多交朋友

要走出封闭的工作环境和自我小圈子,多交朋友。良好的人际关系有益于心理健康和事业的成功。脑力劳动者应该乐于交际,在交际中相互理解和表达交流思想感情,既能悦纳他人,也能悦纳自己。

### 5、业余爱好,扬长避短

现代白领的业余爱好可以作为转移大脑“兴奋灶”的一种积极的休息方式,有效地调节改善大脑的兴奋与抑制过程,进而消除疲劳,使你从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来。业余爱好可根据自己的兴趣和情况选择,扬长避短,适当投资,最好养成习惯,以缓解紧张感。

### 6、运动锻炼,养心健体

运动能有效地增强机体各器官、系统的功能,且能促进脑细胞代谢,使大脑功能得以充分发挥,提高工作效率,延缓大脑衰老。每天可安排一小时锻炼,旨在放松身心,增强体质。

### 7、心理咨询,健康之师

如果遇有心理危机而难于自行解脱,不妨求助于心理咨询机构,可直接向心理医生咨询或拨通心理咨询电话。心理咨询被誉为“温柔的精神按摩”,通过心理医生的劝导、启发、安慰和教育,能使当事者的认识、情感、意志、态度、行为等发生良性转化,增强信心,进而保持身心健康。

