

在很多人的性生活中,人们往往喜欢用自己手中的黄色影片来做自己的性指导材料。其实这样的性爱方式有些时候并不适合我们。

色情片中常见的性爱误区

色情片中男女缠绵的镜头,有时能帮助人们调动情绪。但是色情片中都暗藏着很多的性误区。色情片正逐渐误导着人们的性观念和性方式,影响人们享受性爱乐趣。以下是色情片中常见的几大性误区,你可要小心不要犯哦!

误区一:男人都很持久

色情片中,男人的性能力都超强,每次性爱要持续很久。事实上,性爱并非越久越好。美国宾夕法尼亚州比兰德学院性学教授埃里克·寇特表示,实质性爱7至13分钟最为合适,男性刻意坚持会伤害身体。



误区二:不断变换体位

色情片中,男女常常用一些新奇的性交姿势,还会在一次性爱中用3个甚至更多的体位。美国金赛性研究所黛比·赫伯尼克博士指出,夸张的动作和不断变换姿势,都可能让人感到不舒服,还会延缓高潮的到来,因为高潮需要连续刺激。

误区三:女人很容易叫床

色情片中的女主角大都身材火辣,稍微有些前戏就兴奋起来,高潮时还会大喊大叫。埃里克·寇特指出,20分钟左右的前戏最能让女人进入状态,另外,不是每个女人都爱喊叫,喘息和潮红是判断高潮的最好标准。

误区四:女人喜欢手指刺激

很多色情片中男人用手指刺激女性阴道,事实上,美国的一项调查发现,68%的女人觉得那样并不舒服,多爱抚她的全身效果会更好。

(据家庭医生在线)

坚持性爱的10个理由

1、最佳减肥法。性生活能促进脂肪的燃烧。美国哈佛大学一项研究发现,夏季性爱能消耗更多能量,减肥效果显著。87%的女性表示,性生活是她们最喜爱的锻炼方式之一。研究还发现,在阳光充足的季节里性爱,有助于多种激素的分泌,提升身体健康。

2、预知眼睛健康。性生活不仅能让脖子和肩膀周围紧绷得肌肉得以放松,还能帮助判断眼睛是否健康。性学专家和眼科专家共同发现,性生活后,眼部周围肌肉也会放松,如果此时视觉变得模糊,一定要及时做眼科专项检查。

3、保持阴茎健康。阴茎如果长时间缺乏血流就会造成相应组织的枯萎死亡。坚持规律性爱,能帮助阴茎

畅通血管,保持正常勃起。

4、预防关节炎。每周进行性生活,能对骨骼起到保护和锻炼作用,减少骨质疏松和关节炎的发生。

5、提高生殖力。高质量的性生活次数越多,精子和卵子的结合能力就更强。如果夫妇想要生育,就要尽可能多地性爱。

6、保护前列腺。50岁后坚持性爱的男性,患上前列腺癌的可能性会明显降低。因为性爱可以冲刷积存在前列腺中的废弃物,有助于抵抗前列腺癌。

7、提高戒烟成功率。研究发现,吸烟会让阴茎缩小和造成勃起功能障碍,而性爱会大大提升戒烟成功率。

8、改善抑郁情绪。性生活过程

中,大脑能释放内啡肽,这是一种快乐激素,对精神健康大有益处,有助治疗抑郁症和让头脑更加清醒。

9、保护心脏。每周规律性爱,能让心脏病和中风发生的可能性减半。以色列学者进行的一项研究发现,每周两次性高潮的女性,患心脏病的可能性会下降30%。这是因为,性生活中释放的内啡肽能抑制压力激素,从而降低心脏病的发病率。因性生活引发心脏病的几率很低,只有1%的心脏病人是因为性生活过于猛烈而引起。

10、预防大小便失禁。性爱能强健骨盆肌肉,减轻尿液渗流和尿失禁,有助于预防压力性失禁和晚年后脱肛。

(据99健康网)

夏日爱穿人字拖 五大问题找上你



邓先生一到夏天,“人字拖”就不离脚,这已是多年养成的习惯。但是这几天他却因此“惹祸上身”患上了肌腱炎,没法再穿了。近几年来人字拖成为了夏天比较走俏的拖鞋,因为人们感觉到这种拖鞋不仅好看而且还随脚。可是人字拖也有它的不足之处,那么,常穿人字拖到底会带来哪些危害?

1、引发肌腱炎

穿“人字拖”行走时,需要靠两个脚趾将鞋子提起来,这种不自然的用力方式如果时间过长,对腿部肌肉和骨骼会造成不良影响。因为人字拖鞋底比较平,穿着时重心易后仰,容易引起足部肌腱疲劳,甚至引起足部肌腱发炎,神经发炎。

2、造成内八字

专家提出警告:穿人字拖的女性,小心穿成“内八字”。近日,美国奥本大学研究人员研究发现,平底人字拖几乎不能给足部提供任何支撑,穿着它会渐渐地改变一个人的走路方式、步幅,最终使脚跟、脚底、脚腕出现

严重的问题。因为穿人字拖鞋行走时,由于脚趾之间唯一的带子不能给脚足够的支撑面来提起拖鞋,每当脚后跟离地时,脚趾都会弯曲起来“钩”着拖鞋,这种属于不自然的施力情形。

3、易患皮肤癌

由于人字拖鞋上细细的带子使得脚面脆弱的皮肤暴露在阳光下,会增大患皮肤癌的几率。英国足外科医生安东尼·康图指出,脚面的皮肤对阳光十分敏感,因为它很薄。而且,由于脚是水平着地的,这就使它们受到更多紫外线的垂直照射。皮肤癌常出现在脚底、脚面、脚趾之间和趾甲下面。康图力劝女性们,要么在脚上涂上高指数防晒霜,

要么就穿那些包住脚面的鞋子。

4、引起脚后跟疼痛

人字拖鞋底看起来可能十分柔软舒适,但是,大部分人字拖的鞋底设计是完全平坦的,而且非常薄,你的脚掌最终会过度向下陷。正常人的脚掌都有一定的弧度,能帮助我们缓冲走路时的震动,而人字拖鞋穿着走路就好像没穿鞋直接与地面接触一样,既不能切合脚底弧度,又无法给脚足够的承托。这可能会导致你后脚跟,足弓和脚趾的疼痛。过于平坦的平底鞋也是因为这个原因而容易伤脚,并不像它们看上去的那么舒适。

5、脚部更容易受到外伤

人们走在石子路,泥泞的路上时,人字拖是一点保障也无法提供的。回想一下,在你穿人字拖的时候,是不是多了不少割伤,刺伤和擦伤。有扣带的凉鞋,是更健康的选择,不仅你的脚趾没有必要弯曲抠紧鞋来保持鞋不会飞脱,而且也提供更好的踝关节和脚后跟的保护。

(据39健康网)

维持家庭幸福 5种借口绝不能有

人生在世,想做的事情太多,但总是因各种理由推迟。这些借口不仅影响我们完成既定的目标,更重要的是会减少我们的快乐,降低生活质量。看看以下五条借口,是不是你也常用呢?

1、我太忙了

现代人的生活节奏越来越快,刚完成一件事,就需马上投入到另一件事中,空余时间越来越少,已是一种稀缺资源。繁忙是事实,但可怕的是我们整个人,包括身体、思想及灵魂都被束缚在每天的待办事项中,完全失去了欣赏生活美景的机会。花时间让自己放松能够收获健康及快乐。所以不要再以“我很忙”为借口,而失掉人生的很多风景。花时间和朋友家人相聚,感受人情温暖;花时间去旅游,放松身心……

2、太贵了

并不是说要把钱花在旅游、听演唱会或各种外出活动上,但倘若你的人生中有这样的机会,那么一定不要因为钱而错过。说起旅游,就像热播剧《北京青年》中的台词,“见过大山大水后,你会有一个高山的胸怀,也能找到内心想要的东西:一方面,就是我们自己更适应这个世界,另一方面,就是我们也更快乐,也会把更好的东西带给身边的人。”研究显示,比起购买具体的东西,把钱花到丰富个人的阅历上,更易让人快乐。

3、我抽不出时间

如果我们整天深陷在工作中,那么迟早有一天会身心疲惫。给自己留出度假时间,不仅能提高你的幸福感,还能提供一次绝佳的机会,给身心充电。关掉手机,关掉邮件,尽情的享受不被打扰的时刻,感知自己。度假后,你会活力无限。

4、我不知道如何做

对于新的体验,人们总害怕尝试。人们不愿冥想的一个最常见原因就是,他们不知如何做,所以很容易放弃。冥想是循序渐进,慢慢取得进步的。像其他我们想要掌握的技能一样,它也需要时间和多次练习。“熟能生巧”是有道理的,一旦你开始尝试某件事,你会提高自己,提高自己感知快乐的能力。

5、我晚点再做

关于梦想,我们不知推迟了多少次。我们每天都沉浸在各种待办事项里,影响了我们人生目标的执行,有些目标总是一拖再拖,直到生命的最后一刻,才意识到有很多该做却没时间做的事。研究显示,有确定的目标,并为之奋斗,能提高我们的幸福感。所以,不管你的目标是去旅游,还是致力于带给他人快乐,都不要找各种借口,推迟目标的执行。另外,拖延症会带给你很多麻烦。

