

虽然性爱真的会让人大汗淋漓,但你认为它在让你出汗的时候,会消耗你的卡路里让你瘦下来吗?

# 频繁性生活瘦身是谬论

## 频繁性生活瘦身是谬论

人在过性生活时,全身各系统和器官都会出现一定的生理和心理的反应,比如心跳、呼吸加快,血压增高,而在性高潮时,每分钟心跳次数可增加到110~180次/分,呼吸次数增加到40次/分,血压增至180/110毫米汞柱(24/14.7千帕)。据此,近年来曾有人认为,过性生活将使人消耗大量热能,从而可达到减肥目的。

国外甚至还有一些人开列出各种性活动热能消耗的清单:脱外衣12千卡,脱内衣8千卡,前戏3千卡,性高潮112千卡,性高潮后消耗12~36千卡等等。所有这些数据似乎让人对这种性减肥术深信不疑。

但是根据最近性学研究报道,人在过性生活时尽管心跳、呼吸加快,血压增高这些生理变化酷似人们完成了一件繁重的体力劳动,但实际上这些生



理变化主要是人在性活动时的心理效应,并不证明这时确有大量能量消耗。

一位研究人员在俄罗斯“性与健康”网站上发表研究成果指出,以性减肥是当今人们在性和减肥认识上的一个误解,因为人在过性生活时消耗能量并不大,做爱一次大约仅消耗250卡热量,包括性高潮也仅有400卡热量。这样一来,如果要用过性生活的方法来减肥,那么只有持续做爱数小时,甚至更长时间才能消耗足够的热量,这当然是人们很难办到的。

## 频繁性生活会有哪些害处

### 一、体质状况变差

对男女双方而言,都会造成体力上的较大消耗,久之,必然造成体质状况的低下。随即也会影响精神状态,连思维能力、记忆力、分析能力等都会每况愈下。

### 二、性器官“过劳”

由于性冲动的连续与重复发生,无论男女都会加重性控制神经中枢与性器官的负担,经常性的劳累结果,物极必反,反而会引起性功能衰退,造成性功能的“未老先衰”。

### 三、诱发性功能障碍

男子经常重复性生活,会延长射精时间,因为第二次性生活的射精出现时间肯定比第一次长,这就埋下了今后诱发阳痿、不射精、射精时间迟缓、性生活无快感等性功能障碍的隐患。

(据家庭医生在线)

## 性生活频率竟然跟血型有关

性生活频率竟然跟血型有关?我们都觉得性生活的频率应该是夫妻双方互相协调好的,其实这也和人的血型有关系,下面我们就来看看具体分析。

### A型男性

A型男人做爱特别多。统计指出,A型男人平均做爱时间约为4分26秒,是四种血型中最短的。但优点是做爱次数多,平均每年196次,每隔1.86日就做一次。

A型男性会不断努力,使女性得到高潮。如果在重要关键时刻,你能对他说:“好棒啊!”那么他一定爱你,不用说,对A型男性的最大武器就是撒娇。A型男人平均一生中有4个性伴侣,同O型女人最为默契,在床上非常卖力,一定要令性伴侣有高潮,才会停止,相当为对方着想,是典型的好男人。

### B型男性

B型男性喜欢享受开放的性生活。不喜欢阴暗、拘谨,或者是有婚姻

问题的性生活。简单地说,爱情和性是全然不同的两回事,可以享受没有爱情的性生活,也可以不透过性而确认爱情。女性如果能够率直地表现出自己的喜悦,或许就能够享受幸福的婚姻生活。B型男人持久力最强,平均做爱时间最长,约7分11秒。

做爱重质不重量,平均每年做爱158次,每隔2.31日才做一次。平均一生中约有8个性伴侣,同A型女人最为默契。

### AB型男性

AB型男性属于较严肃的性主义者。要与他配合并不困难,他也很喜欢黄色笑话,但事实上,他们对性都有洁癖,因此,还是以自然的方式好。

其中也有人认为,伴侣一定要是个处女,否则他便会显得不积极。这时候还是以自然的形式创造一个绝佳的气氛最好。AB型男人对性最保守,他们平均做爱时间约为6分10秒,持久力排第二。每年平均做爱约173次。(据家庭医生在线)

每隔2.1日做一次。平均一生中约有3个性伴侣,数目最少,同A型女人最合拍。对性较为保守,不会轻易同女人上床,上床的话,一定要有感情。

### O型男人

O型男人喜欢有规律的性生活。认为做爱像吃饭一样,都是生活中不可缺少的事情。

O型血的人虽然热烈地接受性爱,但也会表现出较淡然的态度。通常男女双方交往,会因感情热度升高而冲破理智防线。进而产生性爱的经验,显然地,这和男性的交易式爱情截然不同。一般而言O型血的人对爱情较主动,但趋向贪婪。他们做爱的过程虽然认真而细腻,但事后却无法抓住片刻的美好回忆。

O型男人平均做爱时间约为5分32秒,在四种血型中排第三。每年平均做爱约有180次,每隔1.91日就做一次。平均一生中约有6个性伴侣,同O型女人最为合拍。(据家庭医生在线)

## 最能壮阳补肾的6种食物

### 麦芽油

严重缺乏维生素E会导致男性阴茎退化和萎缩,性激素分泌减少并丧失生殖力。而麦芽油却能预防并改变这种情况,所以在日常生活中应常食小麦、玉米、小米等含“麦芽油”丰富的食物。

### 果仁

南瓜子中含有一种能影响男性激素产生的神秘物质。此外,小麦、玉米、芝麻、葵花子、核桃仁、杏仁、花生、

松子仁等也对性功能有益。

### 羊肉

羊肉属热性,它本身就有助阳的功效。羊肉不仅能够缓解男性腰膝酸软等症状,对于疲倦遗精等情况也有很好的疗效。

### 淡菜

淡菜也就是珠菜、壳菜。它含有丰富的蛋白质、碘、B族维生素,以及锌、铁、钙、磷等微量元素。有温肾固精、益气补虚的作用,非常适用于男子

性功能障碍、早泄、房事过劳等症。

### 鸡蛋

鸡蛋是公认的人体性功能营养载体,它是人们在性生活之后,有效复原朝气的还原剂。在生活中补充适量的鸡蛋,能够有助于男性迅速复原体力。

### 蜂蜜

蜂蜜中含有生殖腺内分泌素,具有明显的活性腺的生物活性。因体质弱、年高而性功能有所减退的男性,可坚持服用蜂蜜制品。(据人民网)

## 5招预防单亲孩子出现心理问题

单亲家庭的儿童同父母双全家庭的儿童相比,有不同的特点。因此教育单亲家庭的儿童,除了用一般的教育方法之外,还应该采用一些特殊的措施和方法。下面为单亲家庭怎么预防宝宝自闭症提出几点建议。

### (一)给儿童充分的爱抚。

家庭的亲人与幼儿园老师都要给单亲家庭的儿童更多的爱护,以补偿孩子失去的爱,使孩子心灵上的创伤得以愈合,使他们身心健康。父母给孩子的爱是真挚无比的,能给儿童无限的力量。但是,单亲家庭的儿童,既然已经在不同程度上失去了这种爱,那么其他的有关亲人、教师及同伴对他的爱也能在一定程度上给予弥补,成为鼓励儿童在人生道路上迈进的动力。

### (二)满足儿童必须的物质要求。

单亲家庭即使经济条件较差,也应该尽量关心儿童的生活,尽量为儿童创造必要的物质生活条件,使他们的物质生活水平同一般的父母双全的家庭的儿童相差不是太大。如果稍微差些,也应该尽量向儿童说明道理,消除其自卑心理,使他们能正确对待。

### (三)引导儿童积极参加集体性的社会活动。

单亲家庭的儿童,由于遭受不幸,往往心情压抑,性格内向,不喜欢社交。为此,家长和教师要特别注意引导他们参加集体性的社会活动,以培养其积极情绪和优良性格。

### (四)培养儿童多方面的兴趣和某种特长,鼓励儿童积极成才。

单亲家庭的儿童,由于心灵受了创伤,往往心情忧郁,而家长应该设法转移他们的消极情绪。比较好的办法是培养他们的各种兴趣或某种特长。如学乐器、或学习唱歌、画图等,并鼓励他们不断努力,取得成绩。这样,儿童在生活中有了兴趣爱好,有了追求的目标,情绪就会乐观,性格也会在活动中受到锻炼而日益坚强,从消极、悲观的情绪中摆脱出来。

### (五)离婚家庭应该做到“文明离婚”,离婚后,父母双方都应该做到继续关心孩子。

目前不少离婚的父母,在离婚前争吵、反目,离婚后,还继续相互仇恨,不相往来,使儿童不胜痛苦。如何把离婚对下一代造成的心灵创伤减少到最低限度,这是很需要研究的问题。美国心理学家波斯诺特在《父母与子女》一书中提出这样的主张:“离了婚的父母,虽然已经不是夫妻,但是最好的办法是继续做孩子的父母。”这话的意思是说,夫妻虽已离婚,但是父母与孩子的关系仍然存在,父母仍应该关心子女,为了孩子的幸福着想。

