

# 让你变成性冷淡 4 种错误习惯

性冷淡是指性欲缺乏,通俗地讲即对性生活无兴趣。人在情绪不佳时,性欲容易暂时减退,一些不良的生活习惯,也会让性冷淡找上门来。



## 迷恋情色片

性学家最新发现,男人看情色片越多,越会为自己的性爱技巧担忧,而这种压力会影响他们在床上的发挥。男性习惯接受情色片所传递的

“性知识”,喜欢经过剪辑的性爱新花样,追求视觉刺激。如此一来,在现实中要获得高潮就不再是易事,甚至会出现勃起障碍。研究显示,过多接触

情色内容,会消耗男人的欲望,忽视与另一半的正常性爱。常看情色影像的男人会过度依赖自慰,久而久之可能对正常性爱提不起兴趣。

## 过量喝牛奶

一项研究发现,如果每天超剂量饮用奶制品,就会引起性欲下降。医学专家解释,任何食物都含有可能造成过敏的分子抗原。如果一个人常年单一地食用牛奶、小麦、蛋类、黄豆、番

茄、发酵制品和化学添加剂等,都容易造成过敏分子的形成。当人体服用食品后,抗原会刺激免疫系统,产生抗体。如果饮食得当,人体自身“家务”的运作系统就可能将它们扫除一

清。而长期服用一种单一的食物,人体的这种清扫功能就会被掩盖,抗体就会像雪球一样越滚越大,它可能停留在体内任何地方,阻塞微血管,妨碍血液的流行,导致性功能降低。

## 晚饭吃太饱

浪漫晚餐很容易让人不知不觉吃得过饱,反而降低性欲,进而影响性生活的正常进行。专家介绍,吃饱之后,胃肠消化、吸收食物需要能量,

于是血液在胃肠的供应增加,而身体其他部位血液的供应量也会相应减少,这会严重影响男性勃起和正常的性感受能力。此外,如果在就餐过程中大

量饮酒,多数女性与部分男性会出现性欲下降的情况,这也不利于进行性生活。因此,建议最好在饭后1个半小时左右,再和伴侣享受鱼水之欢。

## 服用安眠药

失眠是都市白领的流行病,睡不着时吃几片催眠药,成为人们对付失眠的家常便饭,但镇静催眠药会对人体性激素分泌水平造成影响,如果长期服用这类药品,可能引起性激素分泌异常,造成性功能减退甚至发生障碍。镇静催眠类药物中的某些成分,如苯巴比妥、司

可巴比妥等,若长期大剂量服用,极易蓄积成癖,使大脑的性分辨能力及垂体促性腺激素的释放受到抑制,让人性欲减退、性高潮丧失。

另外,雄性激素药物,如甲基睾酮、丙酸睾酮等,若长期大量服用,能使睾丸萎缩,精子与精液减少。而雌

性激素,如雌二醇、炔雌醇等,若用于治疗前列腺癌,可能会抑制睾酮的生成,使性欲迅速减退或消失,并导致阳痿和射精功能损害。不过尽管这些药物会使性功能减退,但一般在停药3~6个月后,症状就会改善或者自行消失。(据家园周刊)

# 水果喜好反映情感取向

有从事性问题研究的科学家指出,女性喜欢吃哪种水果与其性取向之间存在着一定的关联,女性日常对某种水果的喜好可以判断出她的情感取向。

**苹果:**如果一个女性喜欢吃苹果,这意味着这个女性缺乏浪漫主义色彩。通常情况下,就像苹果的籽儿一样,喜欢吃苹果的女性性格坚毅,但踏实可靠。

**草莓:**草莓外表华丽而柔软,喜欢吃草莓的女性任何时候都不会忘记向人展现她的美,这类女性通常魅力与诱惑同时具备。

**橙子:**橙子封闭而注重内涵。喜欢吃橙子的女性总是以谦逊、腼腆和神秘令男士们折腰。喜欢吃橙子的女性还属于创造人群类,她们聪慧但不失风趣。

**葡萄:**喜欢吃葡萄的女性害怕孤单,追求快乐是其永恒的目标。

**梨:**喜欢吃梨的女性具有令人难以抗拒的诱惑力,身边也有不乏成群的追求者。

**菠萝:**喜欢吃菠萝的女性将永远给人异域感受。值得指出的是,这种异域感受包括交际广泛、缺乏真诚与镇静。

**桃子:**喜欢吃桃子的女性永远处于为自己挑选情人的过程之中,哪怕是几经屈辱和绝望也不言放弃。她们还会尝试着与各类男性进行爱情体验。(据《家园周刊》)



## 职场男注意摧毁健康的生活方式

随着社会的发展,人们越来越多的职场男都将办公室作为自己的“第二故乡”,多数人每天1/3的时间都会在办公室中度过。除了床,办公室成了人们最“亲近”的场所。近日,美国“高明”网站刊文指出,一些错误的办公方式会大大伤害上班族。

### 职场男注意这些毁健康的生活方式

1.无所事事。如果你工作轻松,会心情舒畅、心率平稳,但当遇到无法完成的工作时,患心脏病的风险就会增加。工作时心率需要一些变化,每隔几个小时,应该给自己鼓鼓劲儿。

2.晴天开灯。如果你走进办公室,眼睛会不自觉多眨几下,就说明室内光线比外面的阳光还刺眼。过度照明会导致头痛、疲劳、焦虑等,闪烁的灯光还会诱发心脏病、打乱睡眠周期。一般情况下,如果天气晴朗,白天就不需要额外的照明。

3.久坐不动。错误的姿势可能会导致背疼、头痛,心脏病、癌症发病率升高。每隔20分钟站起身运动一下,不但可以舒展筋骨,肌肉也会产生各种物质,帮助代谢脂肪和胆固醇。

4.常开空调不开窗。世界卫生组织称,三成以上的建筑都被投诉过空气质量差。许多办公楼的设计都不利于通风,仅靠空调控制。然而,调查显示,多数空调,特别是中央空调,比室外空气要脏100倍,导致室内空气中细菌不断增多。如果办公楼地下有停车场,情况就更糟,汽车尾气会伤害肺。此外,楼龄超过十年的建筑,往往潮湿阴暗,容易生长黑曲霉。它会引发咳嗽、丧失记忆,甚至不孕。科学家们及美国环境保护局称这些现象为“办公室综合征”。专家建议,如果办公室有这种霉,要及时擦洗,平时多开窗通风换气。

5.桌旁放打印机。美国环境保护局警告,打印机、复印机散发的臭氧,会导致胸痛、咳嗽、喉咙发炎等。激光打印机同样会散发臭氧,而且还会产生碳粉粉尘,进入肺部、血液,增加患癌症和心脏病的几率。所以最好单独隔出来一间通风好的打印间。

除了床,办公室成了人们最“亲近”的场所。办公室毁健康的坏习惯还是要及时改正的好。

(据家庭医生在线)

## 冬天三类女性不宜泡温泉

核心提示:泡温泉可以放松心情,舒缓压力,是冬季不少人娱乐的首选。但对于女性来说,泡温泉有许多禁忌。专家表示,孕妇与计划怀孕者、经期及经前后期女性,还有刚接受妇科手术的女性都不宜泡温泉。此外,女性泡温泉15~20分钟就应该出水,并进行沐浴和补充水分。

天气渐冷,泡温泉又成为热门的旅游项目。尽管泡温泉对皮肤有一定的好处,但女性泡温泉禁忌相对较多,广东省人民医院生殖医学中心林芸主任医师表示,有三类人群泡温泉需要注意。

### 孕妇与计划怀孕者不要泡温泉

“怀孕头三个月和后三个月的孕妇绝对禁止泡温泉。”专家提醒。由于孕早期胚胎对于外界刺激比较敏感,如温度过高,使到染色体出现问题的几率增高,容易造成畸胎。而在怀孕后期三个月,温泉的环境容易使女性阴道内环境的平衡打破了,可能会造成早产。“连同房都不允许,何况是泡温泉?”怀孕后期的女性千万不能掉以轻心。也许有人会问,在怀孕中期允许泡温泉吗?林芸表示,为了安全起见,还是建议孕妇都不要去泡温泉,此外,在家里泡澡也应该禁止。

另外,计划怀孕的女性最好也不要泡温泉。实际上,过高的温度对精子和卵子的质量都有影响,况且,如果已经怀上了而不自知,很容易因此造成流产等危险。

### 经期及经前后期不能泡温泉

经期和月经前两天、月经干净后的三天内都不应该泡温泉。对女性来说,正常的阴道环境是有自净作用的。“阴道有很多细菌,在正常情况下,是互相平衡的,不会出现什么炎症。维持平衡最大的功臣是乳酸杆菌,乳酸杆菌会产生过氧化氢,具有消毒抑菌的作用。”而这种平衡会在月经前后被打破,如果这时候泡了温泉,会助长细菌的滋生,产生发炎的现象。

### 接受妇科手术后不能泡温泉

接受妇科手术后的女性也不宜泡温泉,因为这类手术人为地干扰了阴道内的平衡。林芸表示,通水、造影术后两周内都不应该泡温泉。还有人工流产(包括药流),术后一个月内都不能泡温泉,而宫颈锥切两个月内不能泡温泉,也不要再在浴缸里面泡澡。

### Tips:

1.专家表示,阴道炎的传播途径之一是性传播,另一个就是公用浴具。可以说泡温泉不仅破坏了阴道的酸碱平衡,让细菌更容易乘虚而入,公共场所不洁的毛巾、马桶等也是传播疾病的媒介。

2.女性在温泉里不能浸泡太久,15~20分钟就应该出水休息,沐浴和补充大量的水分。

3.泡温泉最好从低温到高温池,最好不要去超过45℃的池子,否则容易造成重要器官的供血不足。

(据新浪健康论坛)