

冬季禁欲? 不必! 顺其自然就好



“冬不藏精，春必病温。”按照我国传统性文化的观点，冬季宜“藏”，加上天气寒冷更加“懒得动”，于是有些夫妻索性过起了禁欲生活。两性专家指出，现代人生活条件、身体素质比古人优越许多，没必要死守“冬藏精”刻意节制性欲，顺其自然就好。

冬季不需要刻意禁欲

寒流频频南下，小芸和小岳一蹶进被窝便相拥取暖，有时候小芸来了兴致，但小岳总是拒绝。理由千奇百怪：天气冷，别感冒了；今天工作很累；明天要早起……最终小芸恼了，把小岳从被窝里拖了出来，他才终于说出了实话：听别人说，冬季宜适当禁欲，不然会伤精。

“冬季禁欲其实是一个误区。古人强调欲不可纵，也讲欲不可绝，关键是乐而有节。”广州中医药大学第一附属医院生殖医学科主任周少虎告诉《新快报》记者，中医有“秋收冬藏”的养生观念，主要是因为冬季气候寒冷，人体需要许多能量来御寒，而性生活消耗人较多的体力与能

量。然而，现代人普遍营养过剩，居住环境、身体素质也比古人好很多，即使有所消耗，也可以通过饮食很快调整，所以没必要非死守着“冬藏精”的规矩不放。

“虽然说没必要刻意禁欲，但如果性交后经常有明显的腰酸、疲劳、小便射痛、射精痛等症状，就要引起重视，及时就医。”周少虎说。

每晚睡前按摩“金三角”有催情效果

天寒地冻，人体活力会随着气温下降而逐渐进入相对的低谷，生理能量也不断走下坡路，容易产生慵懒感。因此，本来因工作劳累“性趣”就不高的上班族，性欲也会进入“休眠期”。而且秋冬以后，气温下降，血管自然收缩，也会加重ED(勃起功能障碍)。

但周少虎指出，与季节有关的ED不会长期影响生活，男性不用多虑。为了有效预防，男性可以在换季时，循序渐进地适当进补，如多吃些滋阴壮阳补肾的食物。此外，按摩“金三角”也有催情效果。“上班族久坐少

动，会阴部受压过久，血流不畅，适度按摩有助于保持经脉通畅从而助性，还能缓解慢性前列腺炎、勃起功能障碍等男性常见病的症状。”

何为“金三角”？指将耻骨上缘、两侧大腿根部(腹股沟)用线连接起来，就像一个倒置的等腰三角形。其中，底边的中心是任脉的曲骨穴，底边的两个终点是属于脾经的冲门穴，这个三角形下置的顶点就是任脉的会阴穴。任脉、肾经、胃经、脾经、肝经等五大经脉都会聚于此。“建议每晚临睡前，可以从曲骨穴开始，然后以双手拇指指腹沿直线向外到腹股沟处至冲门穴；之后沿腹股沟往下约两寸，有脉搏跳动处的急脉穴；最后用食指和中指的指腹按摩阴囊下的会阴穴。”他提醒，按摩前要先预热，即用手掌在小腹部旋转按摩一两分钟，在感受到热量从小腹传至手心后再开始穴位的按摩。每个穴位用指腹持续按压1分钟左右，以有酸、麻、胀感为佳，如有疼痛要立即停止。

(据《羊城晚报》)

冬吃枸杞明目、安神

不少人说，要一年四季吃枸杞。用枸杞泡茶饮，在不同的季节、对不同的人群，可有不同的保健功效。

枸杞性甘、平，具有补肝肾、益精气，改善面色、明目安神、延年益寿、强壮筋骨的功效，可与菊花、山药等同用。对于常用电脑的人群，眼睛容易干涩疲劳，可以用枸杞泡茶，以滋阴明目。也可用枸杞泡水喝，最好是煎煮，这样枸杞的功效能完全发挥出来。比如：将枸杞放入砂锅中，加水，大火烧开之后改用小火煎煮30分钟即可。在气候干燥时，可以取适量枸杞洗净，与粳米一起煮粥，有良好的滋阴润燥的功效。

但是，枸杞毕竟不是米饭，就算药食同源，每日也不要过量，而且也不是所有人都适合食用，比如：感冒、发热、腹泻、身体有炎症的人不宜食用。

(据《新闻晚报》)

冬天喝咖啡皮肤易发干

据“美国合众国际社”网站最新报道，美国专家提醒，冬季也应防止身体脱水。美国圣路易斯大学皮肤病学副教授米歇尔·塔波克斯博士表示，冬季空气干燥寒冷，身体必须内外结合，予以热量和水分的补偿，因此人体已基本处于“缺水”状态。如果再摄入鸡尾酒等酒精饮料以及咖啡等含咖啡因饮料，人体脱水情况会进一步加重。

塔波克斯博士建议，每喝1杯含酒精或咖啡因饮料，就应该多补充1杯水。这样既能防止冬季脱水，也能缓解醉酒症状。

(据《新闻晚报》)

女人对你一见钟情的几个表情

当女性对一名英俊潇洒、风度翩翩的男子“一见钟情”时，这种“我难以自拔地爱上他”的情感，其实包含着多方面、多阶段的生理反应。据《生命时报》报道，近日美国《女性健康》杂志就为我们介绍了女人不同时间段发生的各种生理反应。

0~5秒。她突然间看到一名让自己兴奋不已的白马王子，还没向他打招呼，大脑就已经对这名男子的声音、面部特征和外激素(男性体表释放出来的化学物质，能影响到性的相关性行为)进行了预加工处理。男性体表散发出的雄性激素味道越浓厚，女性的性欲就越容易被调动起来。就在这一刹那，大脑开始释放大量多巴胺。这种化学物质让人变得兴奋，产生类似服用助性药物后的感觉。同时，大脑中处理消极情绪的部分受到了抑制，让女性不察觉这名男子的其他一些不良习惯。

如果女性正处于排卵期，她更容易被男子的雄性化特征吸引，如轮廓分明的下颌和低沉的声音；如果正处于月经期，稍显柔性气质的花样美男

则更令女人心动。

此外，女性大脑深处负责记忆的部位，会对这名男子的一举一动和容貌特征进行详细记录，并在暗中把他与过去的情人相比较，并最终提示：他看起来就像是我所迷恋的第一个男人！

5分钟。此时，女性的大脑会要求激素控制中心加快运转，向卵巢发出大量化学信号——这名男子让我欲火中烧；还会向肾上腺发出分泌肾上腺素的信号，导致女性心脏怦怦跳动，手心出汗，产生对这名男子的强烈关注。

10分钟。此时，女性会因为体内充斥着大量强效的肾上腺素、多巴胺和睾丸激素而神魂颠倒，其大脑会促使脑垂体分泌出催产素，这种激素能促进两性的结合。

几个月。如果女性完全醉心于这名男性，其大脑会加速生成神经生长因子，这种蛋白质能增强人们的心智能力。然而，令人遗憾的是，神经生长因子会在女性对男性如胶似漆的爱恋后一年逐渐衰退到正常水平。

(据《羊城晚报》)

性闻趣事

男人

一生射精 53 公升

成年人睾丸内，每时每刻都在产生精子，成年人每克睾丸组织在每秒钟内可产生300~600个精子，每天两侧睾丸可产生上亿个精子。这也是控制精子生成的男性避孕方法比抑制女性排卵要困难得多的原因之一。睾丸一生产生精子至少1万亿个，而人民网还为此1万亿以上个“小蝌蚪”的出没做了有趣的量化：

男人一生平均射精次数：7200次
男人每次射精的精液量：1~2茶匙
男人一生平均自慰射精次数：2000次
男人一生平均射精总量：53公升
男人平均射精速度：45公里/时(公交车平均速度为40.2公里/时)

女人

35 岁是性爱顶峰

提及性爱，人们常说“三十如狼，四十如虎。”据《生命时报》报道，《印度时报》近日刊载的一项新研究称，女人35岁最“性福”，即达到性爱巅峰。

早期研究表明，女人28岁，男人31岁达到性爱顶峰。然而，英国性玩具网的最新调查结果却大不相同。调查报告结果显示，女性性爱最活跃的期限至少还能延长7年。女性性爱驱动最强的年龄段为35~44岁；17%的参试妇女给自己的性欲打了满分；36%的同龄组妇女每周性交2~3次；20%的妇女每周性交4~6次；超过3/4的妇女对性生活感到满意。

性学专家表示，35岁至40多岁的女性正越来越多地认识自己的身体、自己的需求以及爱人的需求等，能更放松地投入到性爱活动中。(据羊网)

研究发现 结婚者长寿概率增三倍

美国最新研究发现，结婚可大大提高度过中年的概率，是长寿的一大秘诀。与婚姻生活稳定的人相比，从未结婚的人早亡危险增加三倍，直到中年依然孤身一人会增加中年死亡危险。

研究发现，总体而言，中年有伴好处多多。而中年单身或者失去伴侣后不再结婚，会增加中年死亡风险，降低长寿的可能性。单身者长期孤独可能是一大主因。

这项研究开始时，参试者大约为40岁，20年后，结果显示，4800多名参试者中，研究期内共有238人死亡，其中32人为女性。到中年尚未结婚的人死亡危险最大，其早亡危险是拥有稳定婚姻生活人群的2.84倍。40岁之后依然单身或者失去伴侣不再结婚，会增加中年早亡危险，活到60岁的概率会大大降低。即使将性格和吸烟及酗酒等危险行为因素纳入考虑范畴，已婚人群长寿概率也比单身者高2.3倍。但是，性格乖戾和吸烟酗酒不运动等中年糟糕的生活方式会降低“结婚增寿”的效果。

多位专家分析指出，结婚对改善生活方式具有积极作用。婚姻幸福的人饮食模式更健康，拥有更多朋友的相互关照，获得的社会支持和鼓励也更多。另外，多项研究还表明，结婚者比离异或离婚者癌症生存概率更高，寿命比单身者更长。

(据腾讯)

