

想健康就“脱”

## 裸睡的10大好处



## 好处一:调节神经

人在裸睡时,身体外部自由畅通,对神经系统也自然起到调节作用。这不光是有利于增强人体的适应和免疫能力,同时也有利于消除疲劳,放松肢体。

## 好处二:美容

没有了衣服的隔绝,裸露的皮肤能够吸收更多养分,促进新陈代谢,加强皮脂腺和汗腺的分泌,有利皮脂排泄和再生,皮肤有一种通透的感觉。

## 好处三:祛痛

裸睡的时候身体自由度很大,肌肉能有效放松,能有效缓解日间因为紧张引起的疾病和疼痛。有肩颈腰痛、经痛的人不妨试试。

## 好处四:减肥

血液得到很好的循环,皮肤充分呼吸,油脂消耗加快,有助于减肥。

## 好处五:减少疾病

裸睡不但使人轻松、舒适,就连妇科病,如常见的妇女腰痛和生理性月经痛也可以得到缓解。女性在睡觉时束胸常会引起乳腺炎等疾病也可

以得到避免。妇科常见的腰痛及生理性月经痛也得到了减轻,以往因手脚冰凉而久久不能入睡的妇女,采取裸睡方式后,很快就能入睡。

## 好处六:助于睡眠

裸睡对治疗紧张性疾病的疗效颇高,尤其是神经系统方面的紧张状态容易得以消除,缓解紧张情绪,使心情轻松愉快。裸睡对失眠、头痛、腹泻等疾病均有所帮助。

## 好处七:保护私处

女性阴部常年湿润,如果能有充分的通风透气就能减少患上妇科病的可能性。男性裸睡同样可以营造清凉之境,避免精子因为过热而活动力欠佳。

## 好处八:治疗紧张性疾病

裸睡可以消除腹部内脏神经系统的紧张状态,促进血液循环,加速新陈代谢。有利于神经化学传导的调节,增强适应和免疫能力,治疗紧张性疾病,减轻因紧张性引起的慢性便秘、慢性腹泻、痔疮症状。

## 好处九:改善便秘

裸睡还利于改善慢性便秘、慢

性腹泻及腰痛、头痛的问题。裸睡在日本很受推崇,北海道有个村庄,所有居民都有裸睡的习惯,几乎无人失眠。专家认为这是因为裸睡能减少衣物带来的束缚感,让人从被捆绑一天的感觉中解放出来,利于提高睡眠质量。

## 好处十:消除疲劳

由于裸睡时身体的自由度比较

大,又没有了睡衣睡裤束缚自己,因而会有一种自由自在的快感,由于血液循环的畅通,可以让紧张的肌肉得到有效放松,特别是沉沉入睡以后,机体功能在得到充足血氧的情况下,可以快速修复由于日间紧张生活环境所引发的各种肌肉酸痛和肌肉疲劳症状,特别是腹部内脏的某些不适症状很容易得到缓解和

消除,有利于促进血液循环,消除疲劳,解除体乏。

看完了以上内容大家有没有发现裸睡不仅舒服还有这么多的好处呢,现代社会的压力不光是男人,女人兼顾内外更是辛苦,那么既然简简单单的裸睡就对我们有这么多的好处,那又何乐而不为呢。

(据爱美图)

美国大规模研究发现

## 男人更易一见钟情

茫茫人海中,与心爱的人一见钟情,是很多女人心中的梦想。不过,刊登在英国《每日邮报》上的一项研究发现,在两性关系中,男人感觉来得更快,也更容易有一见钟情的浪漫情怀。

美国华盛顿大学和乔治梅森大学

的社会学家合作完成了这项研究。他们对全球范围内1万人进行了问卷调查,内容涉及对爱情和两性关系的态度。结果发现,虽然男人可能会忘记与爱人的纪念日,但他们其实比女人更渴望浪漫。调查中,48%的男性说他们对心仪女性会一见钟情,而女性中这个比率仅

为28%。调查还发现,很多男性认为,“偶尔的无情感关联的性爱”并不构成“出轨”。

研究者提醒,无论与伴侣的感情是“一见钟情型”还是“小火慢炖型”,都要经常约会、使用昵称、拉手、热吻和经常说“我爱你”。

(陈宗伦)

## 妙语

## 女人的眼光

真正有魅力的女人,让男人第一眼看到她的胸脯,第二眼看到她的胸怀。

女孩喜欢弹吉他的男人,因为他们创造诗意;女人喜欢弹棉花的男人,因为他们创造效益。

有很多女人只喜欢有野心的男人,但你若是对她没有野心,她对你也不会有兴趣。

了解一个女人并不一定就了解其他的女人。(据《生命时报》)

## 完美性爱,男女各有法宝

性爱不会次次完美,想享受那销魂的快乐,必须积极主动。近日,上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科主任医师李铮和上海精神卫生中心精神心理科主治医师应颖在接受《生命时报》记者采访时指出,下半身的快乐离不开上半身的支持和帮助,好的性爱其实是诱导出来的。

李铮表示,两性关系中男人有三大“武器”,用好它们,能引导女性与你共度激情时刻。

第一个武器:嘴。两性关系中,语言的力量非常大,因此男人要多说好听的话,女人爱听,才可以两情相悦。嘴巴还负责亲吻,多给对方一些不同形式的吻,亲吻额头、法式热吻……用好第一

个武器是良好的开头。

第二个武器:手。有人说,一天和10个朋友握手,就抓到了一大杯的幸福,可见手可以促进情感交流,表达爱意。两性关系中,男人要时常爱抚女人,当她有被欣赏、被爱抚、被关照的感觉时,性事自然更主动和热情。

第三个武器:阴茎。嘴到、手到后,身心健康的成年男性一般就会达到充分的勃起,随即开始更深层次的接触。如果勃起时不能达到很好的硬度,影响了性爱,就要到正规医院咨询了。此外,建议男性每天锻炼一小时,通过跑步等运动增强阴茎勃起能力。

应颖说,在性爱诱导方面,女性也有三大“法宝”。

穿上性感内衣。两性生活中,男方可能会有一些难以启齿的欲望或者小要求,这就需要双方时常交流,互相配合。如有些男性喜欢在做爱时把灯打开亮一些,有些则喜欢制服或性感的内衣,女性在得知这点后,可以尽量满足一下他的幻想情节。

创造性爱氛围。做爱空间的氛围对性生活质量尤为重要,女人可以时常布置一下卧室,让其中充满爱的味道。比如点上几根蜡烛,放个香薰,改变灯光的颜色,这些小方法营造出的神秘色彩都能激发男人的动力。

主动改变姿势。传统观念中,女人在性生活中总是扮演被动的角色。其实,性是双方的互动,女性也应该学习相关知识,让自己更主动。比如主动尝试新的做爱姿势,这会让你的伴侣眼前一亮。

(据《生命时报》)

## 快乐夫妻常做的事

夫妻相处是一门学问,也是一门艺术。如何才能成为快乐的夫妻?刊登在提前出版的5月份美国《读者文摘》上的一篇文章,通过对世界各地夫妻进行调查,得出了快乐夫妻的一些相处之道,也发现了一些容易影响夫妻快乐的事情。

快乐夫妻常做的事:

95%的快乐夫妇说他们跟伴侣有很多共同点,例如共同的爱好、喜欢的食物等。

78%的快乐夫妇说他们之间偶尔会争论。争吵是夫妻间进行交流的一种方式,能让彼此关系更密切。

74%的快乐夫妇曾给对方挠背或让对方为自己挠背。

60%的快乐夫妇经常亲热,即使在一起二三十年了,仍然能保持较频繁的性爱。

40%的快乐夫妇认为交谈十分重要,每天留出时间说说话,是婚姻关系当中最令人满意的部分。

27%的快乐夫妇说他们会为对方保留一些秘密,给彼此留些空间,双方会更具有吸引力。

20%的快乐夫妇说性格胜过性爱,好的性格能让两人成为朋友式夫妻。

20%的快乐夫妻很少一人独自窝在沙发上。一个人在沙发上看电视、上网会占用两人的共同时间,减少婚姻满意度。

最容易影响夫妻快乐的事情:

75%的夫妇说从没有过浪漫的假期会影响快乐心情。

44%的夫妇说很少或从来没有出去约会是最大的遗憾。

24%的夫妇说除了做爱,伴侣很少吻对方,这让人觉得难过。

15%的夫妇说伴侣很少对自己笑,这影响了两个人的快乐感。

(韦盖利)

