

# 饮酒到底是助性还是败性

为了养成健康的饮食习惯,我们需要在生活中做到方方面面。祸从口出,病从口入,为了远离疾病,为了健康的身体,我们要时刻注意如何健康的饮食。巧克力作为零食,常常很受欢迎,有人说巧克力可以助性,那么这种说法对不对呢?下面我们一起来看一下:

## 巧克力是不是激发男性性爱的诱饵

常吃巧克力可以增强性功能吗?作为一种食物,巧克力在人们心中更多的是一种“零食”,是为了享用其风味,而不是为了养分,因而常常被以为是一种使人高兴的食物。

“在西方诸国,自15世纪以来,巧克力就被视为激发性爱的营养食物,尤其是西班牙人,世代把它当作一种刺激性欲的药物。所以在做弥撒前,教堂内严禁食用巧克力。而它却是‘情人节’能让人们‘性’福的最好礼物。有的营养学家也认为,巧克力所含的成分能稳定神经并有助开放感官,让人们更期待两性之乐。”

但是没有营养学家会认为,巧克力所含的成分能刺激性欲,增强性功能,倒是心理学家会认为可能起到作用,认为巧克力可稳定神经并有助开放感官,让人们更期待两性之乐。并且还因为其“甜蜜”口感,被看作是“情人节”能让人们“性”福的最好礼物。这如同有的人性爱之前喝一点酒来增加气氛,这完全同食物营养作用无关,而是同当时

的心情有关。

其实,所有能促进性功能的食物,其作用不外乎分为两类,一类是食物的营养成分与性器官及相关组织的生长发育和合成有关,如维生素E、锌、蛋白质等;一类是臆想的结果,也可说是同情绪有关,而不是食物本身的营养作用。

## 饮酒影响性功能是助性还是败性?

有人说,男人喝多了酒反而干不了“那事”。可也有人说,喝了酒男人表现更“威猛”。喝酒究竟是“助性”还是“败性”?

### 少量饮酒让男人更持久

民间小酌胜新婚的说法是有一定道理的。当饮酒量达到一定程度,使人体处于一种麻醉状态时,则可以抑制性兴奋,但这种抑制尚未达到使性功能障碍的程度,这时反倒使男性射精潜伏期延长,起到了改善早泄症状的作用。

在古代,酒就被看作“春药”的一种。适量地饮酒,能减轻疲劳,感到放松、轻快,对自我的性行为和性心理(如性焦虑、性紧张、内疚、怯懦、自卑)都能有一定的调节和缓解作用,俗话说“酒壮人胆”。而且在喝了一定量的酒后,也会使人一定程度摆脱社会道德的桎梏,甚至失去责任感,更多展现人的自然本性的一面,一旦出色情环境,即可导致性兴奋。这也是酒能助性的原因之一。



## 过量喝酒使行动化为泡影

不过若过量饮酒,酒精会抑制中枢神经系统,干扰性冲动刺激的神经反射途径,抑制男性阴茎勃起,也会抑制女性的性唤起。

当然,如果喝醉酒就根本谈不上性行为了。如果酒醉过度甚至急

性酒精中毒,还可引起呼吸抑制,那就不仅是性抑制,还有生命危险了。

“酒精对神经系统的作用是,先兴奋后抑制。”朱国欣说,饮酒对性功能的影响,与饮酒者的欲望、场合和酒精摄入量有关。有些人喝了酒后,可能会表现得“性致勃勃”,可真的让他做什么的时候他又不行了,

甚至呼呼大睡。过量的饮酒正如司机酒后开车不能准确及时把脚踩到刹车上一样,会使操作失灵,破坏性行为。莎士比亚有句话对此描述非常贴切,“酒精会激起人的欲望,但往往也使行动化为泡影”。

## 长期酗酒可致性功能障碍

至于长期酗酒,更可能导致性功能障碍。原因有四:一是长期酒精刺激,降低了中枢神经系统的敏感性,导致对性的敏感性也下降,性欲降低,比较难勃起,且勃起后难以射精;二是酒精会损害肝脏的功能,引起肝脏对雄性激素的代谢和转化,长此以往,使血中雄激素水平下降;三是损害睾丸组织,这也导致了雄激素的下降;四是直接损害阴茎血管和勃起组织,降低勃起功能。

临床观察发现,长期嗜酒的慢性酒精中毒者中,男性约有50%、女性约有25%患有性功能障碍。长期嗜酒致慢性酒精中毒者中,男性患者的性欲均较正常者低。男性酒精中毒者中,约40%有阳痿,5%~10%患有射精障碍。在慢性酒精中毒致肝脏损害的病例中,高达78%的男性患者有性功能障碍。

## 两性须知音乐“助性”别样的享受

性生活时听一些适合双方的音乐,不仅可以极快地唤起人的欲望,为性爱做足准备,而且还可能令两性爱过程中的双方变得更加和谐。听觉是人类创造语言及音乐的基础,是人类智力发展的一个重要介质。性学专家认为,性生活时听一些适合双方的音乐,不仅可以极快地唤起人的欲望,为性爱做足准备,而且还可能会令两性爱过程中的双方变得更加和谐。

(据家庭医生在线)



## 女人身体有五个部位每天要清洗

### 护理私密部位

女性私密部位护理很重要,如果其受到感染,可直接侵袭女性健康。因此专家建议:要坚持每天护理这些部位。

**正确的方法:**每天清洗时先将专用洗盆清洗干净,后放冷水半盆,将专门毛巾一起放入盆中,煮沸5~10分钟,待水凉至不烫手时,再进行护理,这样等于用灭菌的水和毛巾清洗,可避免感染,起到保护自洁作用。

### 胸部局部皮肤清洁

专家指出,经常使用香皂类的清洁物品,会通过机械与化学作用洗去皮肤表面的角质层细胞,促使细胞分裂增生。因此,要想充分保持胸部局部的卫生,最好还是选择温开水清洗。

### 温水刷牙

35℃左右的温水是一种良性的口腔保护剂,用这样的水漱口,会使人产生一种清

妙语

## 关于男人的问答

问:从穿着入时的男人身上,你能知道什么?

答:他有个会挑衣服的老婆。

问:为什么仅仅是寻找一个卵子并让它受精,男人却要派出四百万个精子呢?

答:因为它们没有一个愿意回路。

问:男人为什么不喜欢逛街?

答:因为对男人而言,一双鞋、一套西装以及几件衬衫就能够穿好几季。同样的发型可以维持几年,甚至是数十年不变。

(据《生命时报》)

爽、舒服的口感。如果经常给牙齿以骤冷骤热的刺激,则可能导致牙龈出血、牙髓神经疼痛或其他牙病。

### 冷水洗脸

用冷水洗脸,不仅利于卫生,也利于美容。因为冷水可改善面部的血液循环,还可锻炼人的耐寒能力,预防感冒、鼻炎的发生,对神经衰弱、神经性头痛患者也有益处。当然,洗脸用的冷水温度也不能太低,以10℃左右为宜。

### 热水洗脚

用热水泡脚,可使血管扩张,局部的血流速度加快,从而增加了下肢营养的供应。人体足部的穴位很多,洗脚的过程也是穴位按摩的过程。睡前用热水洗脚,既干净卫生,又解除疲劳,还能起到防病治病的作用。当然,洗脚水也不能太烫,以不超过45℃为宜。

(据人民网)



## 长期用唇膏如同吃毒药

美国加州大学伯克利分校研究人员检测了9种重金属在美国生产的32种唇膏和唇彩中的含量,发现有些含量可能导致金属摄入量超过加州环保署规定的饮用水健康标准,学者提醒消费者减少用量。

哈蒙德等研究人员与加州奥克兰市一个亚裔女性组织合作,对该组织提供的7种品牌32类唇膏和唇彩进行金属成分分析,发现所有产品都不同程度地含有铅、铬、镉、铝等9种重金属。

这篇研究报告去年完成,发表在5月的美国卫生部《环境卫生展望月刊》上。

“这些唇膏和唇彩都很大众化,来自商场的开架化妆品柜台或化妆品专卖店。”刘飒说,“当我看到这个结果时很惊讶,长期大量使用不是在吃毒药吗?”

铅、铜、镉等金属都是人体必需的微量元素,但是否有益取决于摄入量多少。刘飒表示,化妆品中金属含量和人体摄入量是决定是否有害健康的关键。

“由消化道摄入的镉影响肾

脏和骨骼。铬是已知的致癌物,与胃癌有关系。长期在职业环境下高暴露的锰会影响中枢神经。”她说。

此外,金属的毒性不一样。刘飒指出,“含量非常高的不一定毒性高,比如铝。铅的含量比较低,但毒性却很高,特别是对儿童。”

刘飒表示,这是一个探索性的研究,消费者不必因此恐慌,到底使用多少量才没有危害,还需要进一步的数据和研究支持。

“一天用唇膏和唇彩10几次的人,每次用很浓很重的,最好注意减少次数和用量。”她说。

据刘飒介绍,欧盟的环境法规和消费者使用法规都比美国更严格,规定化妆品中不得检出铅、铬、镉。但美国目前还没有这样的规定。

“我们的研究是一个很重要的发现,应引起政府及法规制定部门的关注。”刘飒表示,她和研究人员期待监管部门做更多的工作,进行更为广泛和深入的调查。

(据中国新闻网)