

常做“硬汉操”，增强性功能

前段时间，网上热传一套由中国性学会推荐的“硬汉操”，通过简单的7个动作，每天做10分钟，据说可以提高性能力。对此，男科专家表示，就像女性有卵巢保养的方法，男性的生殖健康同样需要日常保健。除了做“硬汉操”，按男性“金三角”、常做“兜肾功”、提肛锻炼等简单可行的方法，不仅可以提高性能力，还可以一定程度降低患上男性疾病的风险。

“硬汉操”可增加血液循环

近期网上热传的“硬汉操”其实早在年初就已推出，由中国性学会编组的“硬汉操”共包括7个动作，旨在增进关节运动的灵活性、改善身体的柔韧性，特别是髋关节和肩关节的柔韧性，增强男性性爱时的体力和耐力。

广州中医药大学第一附属医院生殖医学科主任周少虎表示，其实不管什么操，常做伸展动作可以打开关节，增强血液循环，对生殖系统有好处，也能改变久坐不动的坏习惯。久坐不动容易因血液循环不佳，造成局部淤血，进而导致慢性前列腺炎。特别是夏天，

局部通风不畅，温度升高，更容易影响精子质量。

按“金三角”，做“兜肾功”

“就像女性有卵巢保养一样，男性的生殖健康也需要从日常保健做起。”周少虎称，从中医的角度看，日常还可以通过多按男性“金三角”、做“兜肾功”、提肛动作来锻炼性能力。

所谓男性“金三角”是指以骶骨为底，两侧大腿根部(腹股沟)为边的一个等腰三角形。虽然范围不大，却集中了任脉、督脉以及关元、气海等多个重要穴位。周少虎表示，经常按摩男性“金三角”有助于保持静脉通畅，增强局部循环，特别对低精索静脉曲张(世界卫生组织确定的16个导致男性不育的原因之一)有一定的缓解作用。另外，还可以做中医传统的“兜肾功”，取平卧姿势做局部按摩，向上托起睾丸(睾丸在中医中又被称为“肾子”)50次左右，同样有助于促进血液循环，改善ED。周少虎还表示，可以多提肛动作，女性做可以提高阴道弹性和肌力，男性可以锻炼海绵体，提高性能力。

>>>>相关链接

“硬汉操”怎么做？

第一式：肩胸打开，双手握拳下45度打开，膝盖微微弯曲。髋部从前、左、后、右方向以最大幅度顶出画一个圈。顺时针、逆时针两边各做一个八拍。主要锻炼髋部的柔韧性和灵活性。

第二式：肩胸打开，两手叉腰，膝盖弯曲，两脚打开与肩膀同宽，胯部前后顶，做一个八拍。主要锻炼胯部柔韧性、灵活性，同时可以锻炼腹部和腰部肌肉。

第三式：肩胸打开，膝盖微曲，两脚打开与肩膀同宽，胯部前后顶，同时双臂自下而上抬起至头部，而后还原。主要锻炼胯部、腹部和腰部，还有手臂和肩膀的伸展。

第四式：一侧脚向同侧前45度方向点出，同时把双拳向后方打开。先出左脚，收回，再出右脚，收回。这个动作的用力点主要来自胯部，把胯顶出能

锻炼身体协调性、灵活性、控制力。

第五式：单脚支撑，另外一只脚后伸到最大化，然后向前抬膝。双手握拳贴着身体前后交替摆动4次。主要锻炼大腿和臀部的肌肉力量，还有身体的平衡性和协调性。

第六式：两脚打开稍微宽于肩膀，一侧脚向后方打开跨，身体和手臂同时向后方打开，大小臂成90度，同时头部跟身体和手臂方向一致。先左后右，边做边向后退。做一个八拍。主要锻炼全身肌肉的力量和控制。

第七式：双脚向后跳起，脚后跟踢到臀部，同时双臂在胸前扩胸。边跳边向前移动。做一个八拍。主要锻炼下肢的爆发力和肌肉力量，也可以锻炼身体协调性、灵活性、协调性。(据《羊城晚报》)



“湿热”让妇科炎症 找上门

等。除了不利于透气外，也容易发生摩擦。女性的外阴皮肤较嫩，容易在反复摩擦下发红甚至破溃，从而增加感染的几率。

陈建国提醒，女性如果保持私处潮湿且“久闷”之下，出现外阴瘙痒，甚至伴有白带增多、白带颜色异常、有异味、灼痛等不适时应引起注意，用清水清洁外阴并尽量保持私处的透气，尽快到医院就诊。最好不要自行用药，否则容易进一步破坏阴道内环境的平衡，导致疾病加重。

保持私处的清爽则可以大大降低患上妇科疾病的风险。那么在动不动就出汗的炎热夏天，如何才能做到？陈建国表示，首先裤子要选用松身透气的，特别是内裤最好大小适中，面料应以吸湿好、透气强的棉制品为宜。其次，女性要根据自己的工作状况，适当的清洗和更换内裤等，如长期处于室外走动，出汗较多的，要勤清洁和更换内裤。“具体的情况还是因人而异的，同样条件下，有的人出汗多，有的人出汗少。而有的人可能分泌较多，因此每位女性私处的‘潮湿’度都不一样，作为女性应该清楚认识自己的情况”。

在现实生活中，也许很多女性都会限于客观条件而不能做到勤清洁和勤换内裤。陈建国表示如果的确出汗比较多，私处常有潮湿的感觉，建议使用较薄的卫生护垫。一般情况下，加用护垫可能会妨碍了透气性，但是护垫能在一定程度上吸收分泌的汗水，帮助保持私处的清爽。但护垫的更换一定要勤，最好不要超过4个小时换一次，否则因吸收汗水而变得潮湿的护垫同样会成为滋生的温床。

提醒

月经周期使用卫生巾时千万别因为量不多而不更换。因为经血中有丰富的营养物质，容易导致细菌大肆滋生。特别是夏天炎热汗多的季节，卫生巾易导致私处的不透气，因此，陈建国建议量少的时候也不要超过4小时更换一次。(据《羊城晚报》)

孕中期夫妻可以“爱爱”

受身体条件影响，夫妻双方对性生活“频率”需求和感受自然不同，特别是妊娠期，因而很多丈夫因“憋不住”而“偷食”的例子时有发生。妊娠期究竟如何才能不影响胎儿的生长发育，又享受到性乐趣呢？

南方医科大学中西医结合医院妇科副主任医师曾朝阳表示，理论上孕妈妈怀孕期间是不宜过性生活的。孕妈妈过性生活对胎儿的影响，主要表现在孕期的前3个月和后3个月。虽然孕中期，早孕反应消失，胎盘已形成，妊娠较稳定，阴道分泌物增多，可适度地过性生活。但孕中期子宫长大，羊水增多，子宫张力增加，腹部隆起，如果性交频繁、动作粗暴，可能会引起子宫收缩，胎膜早破，羊水流出，宫内感染。“因此，孕中期过性生活，要把握好力度，控制好频率，要节制”。

要想孕期中性生活不影响到胎儿的健康生长，曾朝阳建议，孕中期性交的体位应采取前座位、侧卧位、后背位为好。而且阴茎不能插入太深，动作幅度不要太大，主要有4点“注意”——

一、次数不宜多，用力不宜大。脐带是胎儿的生命线，如果性生活次数过多，用力比较大，压迫孕妈妈腹部，可能诱发宫缩，胎膜可能早破，羊水流尽，脐带就会受压，甚至可能从破口处脱落到阴道里。这种状况势必危及到胎儿生命。即使胎膜不破，没有发生流产，也可能使子宫腔感染。重症感染能使胎儿死亡，轻度感染也会使胎儿智力和发育受到影响。

二、注意清洁。女性怀孕以后，阴道的分泌物增多，抗感染能力下降，保持局部的清洁，尤其是性生活前后，特别重要。

三、不要以任何方式刺激乳头，尤其是在过性生活的过程中，否则容易引起子宫收缩。

四、建议在怀孕4个月~7个月之间，前半期以每周同房一次为宜，后半期则应更少。孕前期3个月以及后3个月，最好不要同房，如果准妈妈有性需求，可以采取其他补偿性行为代替性交形式。

不宜过性生活的孕妈妈

- 一、有先兆流产的征兆，如阴道流血、腹痛等。
- 二、有习惯性流产史的(孕早期不宜性生活)。
- 三、有妊娠高血压综合征者。
- 四、有严重并发症者。
- 五、胎盘位置离子宫口过近容易引发出血的。
- 六、有其他原因被医生明确禁止的。

(陈学敏 陈芳)