

海带、蛤蜊、骨头汤等

7种食物提升性欲



当谈到通过食物来增加性欲时,人们常会想到具有“壮阳”效应的食物,如牡蛎、香蕉、杏仁等。其实,性欲低下可能不需要壮阳,更需要“提性”。以下是一些最新发现的、能够帮助提升性欲的食物。

海中的蔬菜。海带富含维他命和矿物质(如钙、铁和碘),具有平衡体内营养物质和清除杂质的作用,有利于肾脏功能,帮助提升性欲。当烹饪豆类、大米和燕麦时,可以尝试添加海带;用裙带菜和胡萝卜制成蔬菜沙拉;在食物表层撒上

海藻作为调味品。

红小豆。又称赤豆,它起源于中国。古代医学认为它对增强生殖器官、肾脏和膀胱功能的作用非常显著。这种豆类对身体有利尿作用,有助于排泄体内的毒素和过量的尿酸,清理肾脏存在的问题。每周只需要吃半杯红豆就能获得它的健康功效,但如果您有肾脏问题,则应该加倍食用。

酸梅干。也就是话梅,它能消除疲劳感,改善消化功能,因此有助于减轻肾脏负担,提高肾功能。

骨头汤。可以使用火鸡、鱼、猪、鸡或牛的骨头来熬制骨头汤,根据个人需要加入相应的蔬菜,加入水后用文火炖几个小时即可。炖的时间越长,骨头分解得越为彻底,也就能释放出更多的营养元素和矿物质。

微藻类。如螺旋藻、蓝藻和绿藻(小球藻)等,补充这些超级食物可以净化血液,清洗身体的排泄系统,消除体内不必要的毒素,增强肾脏功能。由于微藻拥有强大的解毒能力,所以补充它们的时候,适宜先从不高的剂量开始服用,然后逐渐增加到耐受的水平。

蛤蜊。根据传统中医理论,淡水蚌能对肾脏起到滋养作用,提升性欲。

蔓越橘。这种形状很小的浆果富含维生素C和抗氧化剂,还含有类黄酮,它能够杀死尿道中的细菌,减少生殖器感染,有利于健康性爱。

(美国性健康注册顾问 杰奎琳·班克斯)

妙语

一未婚女子感叹:为什么成熟的男人、好男人全成了人家的老公,没结婚的男人没有一个像样的?有人提醒她:好丈夫都是妻子们自己培养的,自产自销,没有男人能自学成才。

生日是一个舞台,一次考验,一个机会。恋爱时,男人更会利用这一点,结婚后,女人更会利用这一点。

一群人在讨论现代做什么事最冒险?登山、滑翔、极限运动……说什么的都有。结果大家一致认为,感情才是最大的冒险,而且在任何时代都如此。因为种种冒险行为大不了一死,但感情的折磨却让人生不如死。

(据《生命时报》)

英国一项最新调查显示 结婚第5年易出问题

相比,婚后第3年幸福感最强

宴尔之乐常让人回味无穷。但据英国《每日邮报》近日报道,一项最新调查发现,婚后第3年夫妻幸福感最强,第5年最容易出现婚姻问题。

英国最大的婚姻家庭律师团队“斯莱特·戈登”公司调查了2000对已婚夫妇。结果发现,超过一半的人认为婚后第3年感到最幸福。婚姻律师阿曼达·麦阿里斯特也表示,婚后头几年寻求法律咨询的人非常少,夫妻间生活习惯越来越相近,彼此更加默契。不过婚后第5年,多数夫妻婚姻会面临危机,其原因包括:生活压力增大、工作负担加重、孩子需要养育、感情出轨等都会导致身心疲惫。

英国情感专家米歇尔·维纳·戴维斯表示,生活中,在面临婚姻困境的时候,很多人更多想到的是“放弃”而非“妥协”。其实,专家发现,一般婚姻危机之后6个月,就会出现巨大转机。所以夫妻务必须慎重对待这种“五年之痒”。

(据《生命时报》)

美英加三国科学家分析

什么才是性满足

令人满意的性爱可以增加彼此亲密感,促进感情并有助健康。那什么样的性爱才能令人感到满足?据美国《赫芬顿邮报》近日报道,美国、英国和加拿大科学家通过对近千人进行调查发现,人们对“性满足”的定义虽然各有千秋,但总体可以分为以下六类。

1.性满足是性爱过程中对方的呵护与在意。

专家解读:性满足是一种“爱的对话”,夫妻性爱过程中相互交流或询问感受有助于使双方感到满足。如果双方未能同时达到高潮,那么一方达到高潮之后,继续配合另一方达到性高潮,这也是一种性满足。性爱后一句“我爱你”,也能让人感到满足。

2.性满足是享受整个亲密过程。

专家解读:性满足不见得一定是性行为本身,性爱前的抚摸、按摩、亲吻等柔情蜜意以及夫妻双方的甜蜜感受都是性满足的重要内容。

3.性满足是男女间相互探索对方的身体需求,并一起达到高潮。

专家解读:在性方面,双方相互尊重,努力探索对方需求,并给予满足,能带来身体上极大的满足感。

4.性满足是身体和情感的一种兴奋感。

专家解读:只将焦点集中在高潮上,往往很难获得长久的满足感,性满足是包括



身体、情感和精神层面的一种完整体验,夫妻间思想上的交流有助于让性爱满足感更持久。

5.性满足是善待身体。

专家解读:性满足是在性爱过程中,对自己和对爱人都感觉极棒了,是一种特别的体验。如果事后有任何悔意,那就谈不上性满足。性满足是善待自己身心的重要方

式,也是帮助爱人自我保健的一种爱的行为。

6.性满足是伴侣之间秘密。

专家解读:性满足是一件私密的事情,在这个世界上,只有他(她)能带给你并与你一起享受这个过程,这种体验比性高潮感受更深,影响更大,更有益于加深夫妻感情。(陈宗伦)

美国研究人员最新发现 爱玩爱闹的人更有魅力

什么样的人对异性更有吸引力?据英国《每日电讯》近日报道,美国一项最新调查发现,展现自己爱玩爱闹的一面是男女让自己更吸引异性的一大策略。

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员对250名大学生进行了调查,结果发现,男生女生都将“幽默感”“爱嬉戏玩笑”和“爱打趣”列为理想伴侣的最重要特质。

这项新研究基于早期一项涉及13种不同择偶品质的研究。新研究新增了“幽默感”“爱嬉戏玩笑”和“爱打趣”三种品质。结果发现,在女性择偶标准中,这三种品质在重要性排名中分别位居第二、三、四位。名列第一的是“心地善良和通情达理”。在男性择偶标准中,“幽默感”位居第一,“爱嬉戏玩笑”和“爱打趣”分别位于第三和第五位,而“长相有魅力”仅排在第九位。

研究人员解释,玩闹行为体现了人类进化的一大优势,可以向潜在配偶展现一些理想的特质,比如“非攻击性”或“年轻富有活力”等。这项新调查结果可以解释人类一生中爱玩爱闹,而其他动物进入成年之后往往不再如幼年期那样爱嬉戏玩闹。

新研究负责人盖瑞·奇克教授表示,人和动物都会向异性展示多种“优秀配偶特质信号”,像雄鸟展示其漂亮羽毛一样,男人可能会向女性炫耀名车或名牌。从某种程度上说,男性爱玩爱闹,向女性发出的信号是“我没有暴力倾向,不会伤害老婆孩子”。另一方面,女性爱玩爱闹,向男性发出的信号是“我年轻而且生育力旺盛”。与之相比,木讷乏味的人很容易成为爱情市场的“滞销品”,便不难理解了。

(李涛)