

古人说人生有四大喜:金榜题名时,洞房花烛夜,他乡遇故知,久旱逢甘露。新婚之夜,自古就被赋予了多重含义,是人生非常重要的一件事。然而,英国一项最新调查显示,72%的人认为新婚夜已经失去了原本的重要性。在中国人眼中,新婚夜有什么改变呢?《生命时报》联合“39健康”网、新浪网“健康频道”、搜狐网“健康频道”共同进行了一项大型调查,共7012人参与其中。



多家健康网站共同进行了一项调查,发现——

半数人新婚同房不成功

新婚夜,他们在做什么

“说实在的,新婚夜给我印象最深的就是累。”今年“十一”刚刚办完婚礼的张女士告诉记者,她和老公老家在不同的城市,要分别在距离很远的两个地方办婚礼。国庆长假,他们一直在来回奔波,操办酒席。“新婚夜,他喝醉了,很多亲戚朋友来闹洞房,我一直在应酬,最后两人累得睡着

了。”张女士无奈地说。

和张小姐一样,很多年轻人在新婚那天相当忙碌。调查显示,88%的人新婚当天在不停地敬酒、喝酒、应酬宾客、担心婚礼细节,43.5%的人当晚觉得“很累、只想睡觉”,7.6%的人说“一方烂醉如泥”。此外,还有人新婚夜在处理朋友或家人发生的冲突,有些

人则为琐事争吵或为未来感到担心。

对此,中国性学会会员、婚恋咨询专家李惠丽表示,结婚的确是一件繁杂的事,尤其对现代人来说,地域跨度大、假期短暂,加上不同地区风俗各异,年轻人要做的事情更多,一定程度上冲淡了人们对新婚夜的期待,进而影响到性生活。

半数人新婚同房不成功

调查同样显示,重要的“洞房夜”在中国人眼中也失去了原本的意义。57.4%的人认为“新婚夜已经没有过去那种重要性了”,68%的夫妻在新婚夜前已经有过性生活或同居史,与此同时,25%的人新婚夜没有发生性生活,近50%的人新婚夜性生活

“不满意,不成功”。

北京林业大学性与性别研究所所长方刚说:“这一结果太正常了。”以前新婚夜之所以重要,最大的原因在于“第一次”。对每个人来说,“第一次”被赋予了无数幻想和期待:像烟花绽放般绚丽,地动山摇般震

撼,或者像彗星扫过般奇幻。过去,人们把新婚夜称为“圆房”:男女结合在一起,也就圆满了,所以,人们对那一夜充满期待。但现在,大部分人在新婚夜前就已经有了性生活,“期待减少,其重要性当然也会下降”。

期待少了,遗憾多了

对于人们对新婚夜态度的改变,李惠丽认为,要从两方面来看,一方面,这说明人们的性观念变得更加开放,是否结婚不再是有无性生活的唯一准绳,为了爱而性才是正确的观念。另一方面,没

有了对新婚夜的美好期待,也多少有些遗憾。

英国著名性学家《欲望》一书作者艾米丽·杜博丽则进一步指出:“在世界上大部分地区,新婚夜都是十分重要的,即使现

代人被婚礼搞得疲惫不堪,新婚夜前就已经有了性生活,但还是要珍惜这个特殊时刻,毕竟,此后两个人要共同面对后半生的婚姻生活,除了性,你们可以对将来有更多安排。”(据《生命时报》)

美国哈佛大学最新研究发现

胡萝卜,对精子质量最好

很多人知道,胡萝卜能保护视力。但哈佛大学一项最新研究发现,大部分黄色、橘红色水果和蔬菜还有助于提高精子质量,其中胡萝卜效果最好,对生育能力的改善效果最明显。

美国哈佛大学的研究人员对200位年轻男性进行了调查,统计了他们饮食中蔬菜水果的种类和数量,观察水果和蔬菜对精子质量的影响作用。结果发现,在健康年轻男性中,类胡萝卜素的摄入量,精子的运动就较强,番茄红素摄入量,精子更易成形。

报道称,近些年西方国家男性精子的数量和质量均在下降,一些研究表明,精子数量平均下降了一半。专家指出,饮食习惯对精子质量有很大影响,现代人饮食结构中,加工肉类占的比重太大,加上饮酒、吸烟等习惯,很容易伤害精子。专家建议,男性应多吃胡萝卜、西红柿、红薯、橙子等果蔬,同时搭配一些鱼类,对生育的改善效果最好。(刘利波)

美国最新研究发现

减肥,让夫妻性欲大减



适当控制体重有助提升性爱质量。然而,据英国《每日邮报》近日报道,美国一项新研究发现,减肥不当可能会伤害夫妻关系,甚至引发婚姻变故。

美国北卡罗来纳州立大学和得克萨斯大学科学家对20对夫妇进行了调查研究。这些夫妇中一方在两年时间内至少减肥30磅(约合13.6公斤),体重平均减轻60磅(约合27.2公斤)。研究人员让每对参试夫妻单独回答了一个关键问题:“你认为减肥对夫妻关系有何影响?”结果发现,在减肥期间,如果夫妻不能同时改善生活方式,那么减肥就可能对夫妻关系产生“负面作用”,如减肥者会不停地唠叨伴侣,甚至言辞苛刻,很容易导致夫妻关系紧张,进而让双方性欲大减。

新研究负责人林茜·罗姆博士表示,人们需要了解的是,如果一方需要减肥,及时的交流沟通在保持健康夫妻关系方面可发挥举足轻重的作用。

(据《生命时报》)



天冷穿短裙 小心宫寒不孕

冷空气来袭,急剧降温。“上半身穿棉袄,下半身穿丝袜”也成为街上常见的景象。不孕症专家提醒,双腿遇冷女性容易受冷空气影响而影响血气运行,影响生殖系统的正常内分泌,导致月经过少、不排卵,进而影响生育。

广州仁爱医院生殖健康与不孕症专家王丽君指出,喜欢穿丝袜的女性,尤其是皮下脂肪偏少的女性朋友,双腿暴露在裙装外面,容易受冷空气影响而影响血气运行,导致血气不足。中医学认为,子宫受到寒湿入侵,血气遇寒凝结,就容易造成月经不调和痛经、容颜憔悴衰老。王丽君指出,不少不孕症患者都是因为宫寒而影响生殖系统的正常内分泌,导致月经过少、不排卵,进而影响生育。此外,当腹部受寒冷刺激时,脂肪就会囤积在子宫周围,起保暖作用,导致女性容易出现“小肚囊”。

针对调养宫寒、补血润色,王丽君建议女性注重腿部保暖。除了中医热敷、刮痧等疗法外,还要注意避免吃生冷食物,多吃温阳的食物。

(据《信息时报》)

男人要“冷养”

一项研究显示,在对亚健康状态者的生存质量与躯体症状测评后发现,男性亚健康者排在首位的症状是怕热,女性则最怕冷。

男人“冷”养生更长寿

日前,澳大利亚联邦老年部部长贾斯廷·艾略特公布了该国最长寿地区排行榜:女性最长寿地区是昆士兰州的阳光海岸,平均寿命84.7岁;男性最长寿地区是较凉爽的墨尔本·堪培拉一带,平均寿命80岁。从统计数字上来看,生活在温暖、阳光充足地区的女性寿命

较长,而在气候凉爽地区居住的男性则活得久,这一规律在全球范围内同样适用。调查人员分析,气候会影响心理和生理多个方面,进而影响寿命。

美国生物物理学教授戴维对此解释说,男人身上的肌肉多,食量大,新陈代谢更快,因此体表要比女人温暖一些。从生理角度看,女人对冷比男人更敏感,男人皮肤的“温度传感器”更迟钝,不够“知冷知热”。所以,即使气温低时,男人身上仍然是热乎乎的,女人身

上则是冷冰冰的。

男人要这样“冷”下来

水温冷下来。泡热水澡蒸桑拿,既舒服又解乏,但蒸桑拿时室温高达50℃~70℃,极易破坏精子的生长环境,甚至造成“死精”。建议男性蒸桑拿时温度以37℃~41℃为宜。

饮食冷下来。近日,西班牙和意大利的科学家揭示了女性长寿的一大原因是常吃低热量食物。女性通常爱吃素食,吃得少,男性爱吃肉食,吃得多,而且常狼吞虎咽。

男人对动物性脂肪的偏爱,会使肾脏超负荷运转,增加患心血管疾病、恶性肿瘤的风险。即便是“瘦肉”,其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。因此,男人应学会低热量饮食,减少动物性油脂摄入。以猪肉为例,每天应控制在二三两,吃猪肉时最好与豆类食物搭配,可以使胆固醇与脂肪颗粒变小。每天食用烹调油数量不超过30克。

火气降下来。男人一过40岁,身体机能减退,脾气却日渐增长。美国研究人员对700多名40岁男性进行了5年的跟踪调查,发现其中5.8%的人在这5年中,因为生气至少得过一次心脏病。生一次气毁一次健康,宽容才是维持心理健康的“维生素”。(据《健报》)