

性爱多少,态度决定



一种广为流传的观点认为,女性性生活次数会随着年龄的增加而逐渐减少,尤其更年期以后,激素变化会让女性远离性爱。但刊登在《美国医学会·内科学》杂志上的一项新研究推翻了这种说法。科学家发现,年龄并不能阻止女性享受性爱,她们对待性爱的态度才是关键因素。

美国匹茨堡大学保健研究中心专家霍莉·托马斯博士及其同事从2005年开始对600名40岁~65岁的女性参试者进行了相关研究。4年之后,研究人员将354名参试者列为性活跃者,并继续观察了4年。结果发现,与认为性爱不太重要的女性相比,认为性爱相当重要或非常重要的女性性生活次数要多出40%,甚至更多。很多对性爱保持乐观积极态度的女性,到70岁时还能坚持每月1~2次的性生活。对此,托马斯博士表示:“态度决定一切,性爱不例外,这一点在女性身上表现更加突出。随着年龄的增加,女性应该学会用以下一些态度对待性爱。”

不要担心衰老,相信自己的身体。身体的

衰老的确可能带来一些苦恼,例如阴道干涩、身材走样,但这些都很容易克服:使用润滑剂、坚持锻炼都能改善。正如著名性爱广播主持人塔妮娅·格莱德所说:“年龄越大,越熟悉自己和对方的身体,能够像一位高超的琴师那样,用最卓越的技术弹奏出最和谐乐章。”

坦诚一些,和爱人谈谈性。虽然你们已经是老夫老妻了,但这并不意味着要对性避而不谈。说出你的想法和需求,也听听对方的烦恼,一起为性生活做出改进。

学会幻想,尝试自慰。给大脑一片浪漫的空间,想象自己就是浪漫爱情的女主角,从爱情小说中寻找灵感,你会发现年纪再大,你还是那个渴望爱的女孩儿。还要学会自慰,尝试获得不同的乐趣。

经常打扮,放松自己。爱美是人的天性,化妆、美容、穿上颜色鲜艳的衣服,这些都能让你外表变得年轻,减少年龄带来的心理压力,在性方面也自然更加积极。

(据《生命时报》)

运动不当 小心伤性



生命在于运动,合理的体育运动能够大大地改善性生活的质量和乐趣,不仅可以减少男性勃起功能障碍(ED)的发生,增加女性阴道肌肉力量,而且可使性欲明显增强。不过,有时运动不当,也会给性生活带来负面影响,伤害性器官、影响性功能。以下是一些容易影响性生活的运动习惯和方式。

运动过度,运动量突然增大。运动过量可能会导致神经官能症,使人的反应能力下降,平衡感降低,肌肉的弹性减小。此时,人体需要迫切休息,体力和精力都会下降,性欲进而降低。国外研究发现,过量运动甚至可引发暂时性ED。因此,人们在运动时要循序渐进、量力而行,比如一周运动2~3次,运动一次,休息两三天,根据个人年龄和身体状况选择运动项目。十天半月不运动之后突然运动,也容易运动过量,造成过度疲劳。

运动项目不适合。有些运动项目锻炼不当,很可能对性器官造成伤害,例如过多地骑自行车、骑马等,往往会使男性前列腺和其他附性腺产生慢性劳损和充血,影响它们的功能及加重慢性炎症,影响性生活以及生育能力。因此,建议不要局限于某一两项自己喜欢的运动中,要培养多元化的运动乐趣。每周进行不同的运动项目,既全方位锻炼了身体,也避免了单一运动造成的劳损。

追求肌肉锻炼,大量减少脂肪。虽然脂肪多了影响健康,但对于女性来说,体内的脂肪含量大幅度下降,可能引起雌激素分泌减少,导致女性对性生活缺乏兴趣。美国的一项调查结果也证明,体内脂肪含量低的瘦弱的女性,更容易出现性欲低下的问题。建议女性不要通过运动过度减肥,应合理饮食,使体内脂肪控制在正常范围内。

(姜辉)

4个时机,利于表白

表白是爱人间的重要时刻,很多人会铭记一生。在刚刚过去的情人节,你有没有抓住机会,向心仪的人说出“我爱你”或“嫁给我吧?”近日,由中国最大婚恋交友运营平台“世纪佳缘”网针对16021人进行的情人节调查显示,有40.23%的男性把这一天当成浪漫的表白日,成功率也非常高。尤其抓住以下几个时机,会大大提高成功率。

选在节日或纪念日。婚恋专家、国家二级心理咨询师李惠丽指出,这些特殊的日子本身就被赋予了太多意义,无论男女都希望这一天变得不平凡,所以表白更容易获得对方认可。世纪佳缘情感专家张佳芮则认为,情人节是最适合表白的节日,它是单身男女渴望结束单身,和恋爱对象一起来欢度爱情的节日。此外,生日、相识纪念日等也是不错的表白日。

选择在晚上,避开周三。英国生物学者研究发现,天黑后求爱比白天表白成功率会大大提高。这是因为天黑后大脑边缘系统活动加强,人们会变得感情丰富,容易被感动。研究还发现,在一周中,周三

时人的情绪最差,情侣分手也最易发生,因此最好避开周三。

坐在对方右侧表白。意大利邓南遮大学研究者发现,人们更愿意用右耳听别人说话,因为右耳传递信息的能力更强,从而能更有效地做出反应。所以,如果你想获得更好的表白效果,最好坐在伴侣的右侧。

大声示爱。澳大利亚心理学家通过研究发现,在调情时,压低声调,更能吸引异性的注意,获得芳心;而在表白求爱时,声音越大越能震撼对方,传达出渴望与自信,成功率也会大大提升。(杨宇)



孝顺的人 容易找到真爱

孝顺父母不仅是一种美德,还能让人们更容易找到另一半。据美国《医学日报》2月6日报道,加拿大阿尔伯塔大学的研究人员发现,高质量的亲子关系有助于增加人们找到真爱的机会,让人更快走进婚姻殿堂。

研究人员从一项大型研究中选取了2000多名年龄在20岁~32岁的志愿者,通过让他们回答一系列问题,如亲子关系、恋爱状况等,来评价亲子关系对恋爱情况的影响。结果发现,关心父母、与父母联系多、亲子关系好的成年人,他们与伴侣之间的亲密浪漫关系质量也较高。

研究者指出,人们不能孤立地看待亲密的家庭关系和浪漫的婚姻关系,高质量的亲子关系会对人们未来的婚姻起到影响作用,每个人都应当为推动这种亲密关系作出自己的贡献。

(臧恒佳)

信阳协和医院

诊疗科目

预防保健科

内科

外科

妇产科

妇女保健科

儿科

耳鼻咽喉科

皮肤病专科

急诊医学科

麻醉科

医学检验科

X线诊断专业

超声诊断专业

心电诊断专业

中医科

中西医结合科

地址:信阳市工区路600号

电话:6206888

(豫)医广[2013]第07-15-342号