

循序渐进增次数 多晒太阳护阳气

春天,让性慢慢复苏

春天,万物萌生,人们的性欲也随之苏醒。汉语中自古有“怀春”“叫春”等说法,这都表明,春季人们性行为会变得活跃,性反应也会更强烈。

北京中医药大学东直门医院男科主任李海松指出,古人早就发现了春天与性爱之间的密切联系。《黄帝内经》中记载,四季之主气为:“春生、夏长、秋收、冬藏”,意思是,万事万物都在春天生发、夏天成熟、秋天收获、冬天贮藏。房事也应按着这样的规律进行,在春季逐渐增加性生活次数,有助于身体健康和增进夫妻感情,为一年的性生活打下良好开端。

首先,要保持平和愉快的心情。春季是肝经主气,肝气顺畅,性爱才能和谐,身体才能健康。因此,要切忌情绪烦躁或太过压抑,否则会影响肝气,进而造成性爱不和谐。保持乐观的生活态度,对性爱充满期待有助于更好地享受性爱。

其次,频率上要循序渐进。立春

后,可以随着性欲增强增加性爱频率,但一定要循序渐进、由少增多,尤其注意不可任意放纵,否则会有损肾气。夫妻还要多晒太阳,为身体补充阳气。

再次,要注重前戏的重要作用。古书中认为,春季性爱应“先戏而后乐”,“戏”主要指前戏。前戏要求男人达到“三至”,即充分勃起(肝气至),阴茎发热(心气至),坚硬持久(肾气至);女性最好达到“五至”,即脸红润(心气至),目含情(肝气至),微出汗(肺气至),紧依偎(脾气至),阴液溢(肾气至)。

最后,要注意保暖和补水。春天常有“倒春寒”,而且伴有大风,因此春季性爱时要注意保暖,性爱后最好盖上被子。春季天气干燥,夫妻双方都要注意及时补充水分,以免患上生殖系统疾病。

此外,还要提醒一下,春天是比较容易受孕的季节,此时男性精子相对活跃,暂时不想生育的夫妻要做好避孕工作。(据《生命时报》)



6招迅速为爱“充电”



现代社会生活节奏日益加快,各种压力不断增加,人们很容易忽略与伴侣保持紧密关系的最基本方式:身体接触。美国《预防》医学杂志近日刊文指出,在伴侣关系处于最黑暗的时刻,只需5分钟的身体接触就可让情感联系重见光明。因此,在伴侣关系紧张时,不妨用以下六招帮助迅速拉近彼此距离。

拥抱是世界通用的给予安慰的方式。拥抱让彼此有团结一致的感觉,可增强关系重拾信心。因此,当你的伴侣情绪低落或心事重重时,给他(她)一个情绪平稳的拥抱吧。

接吻,不管是轻轻的一个吻,还是令人窒息的长吻,都能令人热血沸腾。没什么比接吻更让人感到亲密,甚至连做爱都比不上接吻。记得每天出门时、入睡前,或者你想到的任何时候,给伴侣一个吻。

牵手是一个不太费事的展现团结和睦的方式,是在向外界宣布你们互相属于对方。和你的配偶牵手或许能把你们带回到最初约会的日子,正是当时两手相牵擦出了爱的火花。

在沙发上相互依偎。可以在沙发上相互依偎看电视,而不是分开坐着,或者中间隔着一个水果餐盘。这样会使一个普通的夜晚变成一次热烈的共享经历,甚至还会发生更多。

面对背贴身睡眠。入睡前,将你的背贴上他的胸膛,慢慢以相互取暖的方式进入梦乡。当你感受到伴侣整个身体贴在自己身上时,简直无法抗拒,很可能还会来一番云雨之欢。

做爱。当你度过了糟糕的一天,或者和伴侣刚吵完架,那可以尝试做爱。这有助于把困难时期或者关系紧张时刻挺过去。克服掉抵触情绪,记住,许多困难和问题都能够在卧室的床上解决。

(李威)

拒绝五类危险性行为

性行为不当可能带来很多危险,对身体健康、夫妻感情以及工作生活都造成严重影响。以下是几种比较常见的危险性行为,一定要注意。

与陌生人性爱不戴安全套。安全套的出现同时解决了两大性难题,一是大大减少了性传播疾病的发生,二是有效地减少了意外怀孕的出现。大多数的性传播疾病是通过皮肤黏膜或体液传播的,而安全套能有效隔绝男女性器官皮肤黏膜的接触,避免性传播疾病的相互影响,尤其是在与陌生人发生性关系时,为了保护自己,也为了保护对方,应积极主动地采取保护措施,戴好安全套。

血压升高或心脏病有问题时性爱。强烈的性刺激会让大脑过度兴奋,加重心脏的负担,严重时会造成心源性猝死或出现脑出血等各种脑血管意外。所以,对于有严重高血压或者心脏功能不全的男性,应该谨慎进行性生活,注意性生活的频率和强度。

口交、肛交等性行为。性传播疾病主要出现在性器官部位,如阴茎龟头处、尿道、女性阴道等,所以在生殖器接触时会经皮肤黏膜或体液传播。口腔内能分泌大量唾液,能够消灭大多数致病菌,所以临床上极少出现口交或接吻传播性疾病的情况。但肛门和生殖道的情况较为相似,所以肛交很容易发生性传播疾病。

过于暴力。阴茎外伤是泌尿科急诊的常见情况,主要为阴茎挫伤和阴茎系带的撕裂,其主要原因就是性生活中过于粗暴。勃起的阴茎就是一个盛血的器官,有一定的坚硬度和韧性,但也只是一个脆弱的组织器官,如果性生活中过于暴力,容易造成损伤。

经期性爱。女性月经期间阴道分泌物被经血中和成碱性,成为良好的细菌培养基,同时子宫内膜脱落,子宫内有伤口,性爱时易将细菌带入,引起生殖器官发炎。(毛加明)



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