

男人一定要结婚的理由



现代社会越来越多元化,很多男性选择“不婚”,认为这样会更加自由。据美国男性杂志《问他》报道,在英国,结婚人数已跌至近150年来最低;在美国,卫生和人类健康署耗资500万美元广泛宣传婚姻的好处,鼓励人们结婚。美国多位医学专家近日共同总结出了“男人一定要结婚的十大理由”,还未结婚的男性们快快行动吧。

1.婚姻使你拥有更多性爱。已婚男性比未婚男性享有更多高质量的性爱,这是经过反复论证的。美国婚姻调查研究所的一项报告指出,未婚男士一年中通常有23%的时间没有性生活,而已婚男士的比例仅有1%。研究人员指出,单身男士要想获得性爱需要花费大量的时间和金钱,已婚男性则随时可以。

2.婚姻使你的家族得到繁衍。不管时代怎么变,结婚依然是建立家庭、繁衍后代的最有效方式。男人天生有将自己基因传递下去的欲望,成为父亲也是男人重要的使命之一。

3.婚姻使你事业更加有成。结婚意味着可以和别人一起分享开销,一起共同购买大宗商品。结婚能让你拥有单身所未能拥有的东西,更舒适的家,更好的汽车,更潇洒的假期,为了这一切,你也会更加努力打拼,在事业上更易获得成功。

4.婚姻帮你减轻压力。生活中,男性比女性更容易受到压力的影响。2010年进行的一项研究显示,有配偶陪伴的男性体内压力激素水平会降低,面对压力调节能力也更强。

5.婚姻使你更具魅力。为什么单身的女孩容易被已婚男人吸引?因为已婚男人的确更具魅力,也更加性感。已婚男性饮酒、吸烟的量会有所减少,作息也更正常,待人更加温和,有责任感,这都是吸引女人的地方。

6.婚姻改善经济状况。与单身男性相比,已婚男性的财务状况更加稳定,因为家庭的财务会更有规划性,大手大脚的情况也会减少。

7.婚姻让你更加长寿。婚姻对健康的最大好处就是能延长寿命,男人从中受益更多,伦敦经济学院人口学教授迈克尔·莫非通过调查发现,未婚中年男性的死亡率要比已婚中年男性高出两倍。研究者认为,结婚有助于男性远离一些致命的意外事故、暴力犯罪和可避免的自然灾害。(李惠丽)

夫妻甜蜜 少不了5个宝



结婚时间久了,生活难免变得平淡乏味,婚姻关系甚至也会受到威胁。近日,刊登在美国“网络医学博士”网上的一篇报道指出,要想拥有良好的夫妻关系,日常生活中点点滴滴的积累最重要。

为了找到良好婚姻的关键因素,美国伊利诺伊州立大学人类和社区发展学院的布赖恩·奥格斯吉教授领导团队在数年间开展了35次调查,访问了超过1.2万位已婚人士,最终总结出了良好夫妻关系的五大关键词,越是幸福的夫妻,这五大关键词就被运用的越充分,它们分别是:

忠诚:信用不仅要给予自己的商业伙伴,更要成为你和伴侣间的不变准则。这不仅体现在对对方的忠诚,也要让他(她)体会到你永远不变的支持和鼓励;信守承诺,不仅包括平时约会的守时,更包括“死生契阔,与子成说”的誓约。

分担:婚姻属于两个人,其中的大事小事自然不必划分的太清楚,家务、工作、财务、照顾孩子等事情,都可以共同完成。

坦诚:与伴侣开门见山地交流,谈谈自己的感受,也鼓励对方说出内心的想法。因为互相默不作声,或者单方面喋喋不休,只会让彼此间的理解日渐减少。

积极:在日常的交流和行为中,拥有积极乐观的心态和态度,彼此都会从这些正面信息中获得能量和快乐。反之,如果伴侣兴致勃勃地向你讲述一件乐事,而你丝毫不为所动,甚至冷漠处之,就会打消对方的积极性,给夫妻间的良性互动大打折扣。

爱屋及乌:能够做到接纳和尊重对方的亲人、朋友,是幸福婚姻的另一个表现。在活动中,别忘了邀请对方的亲朋好友,你爱屋及乌的真诚表现,无疑会让对方更爱你。而彼此的真诚、信任和关爱,也正守护着你和伴侣间的爱情越久越醇厚,越久越香浓。

(据《生命时报》)

练俯卧撑助高潮

经常锻炼不仅能保持苗条,还能有效改善人们在床上的表现。美国洛杉矶注册医生和婚姻关系专家珍妮特·雷蒙德博士指出,锻炼可以增强身体的力量、柔韧性和耐力,不仅会陪伴你留下深刻印象,还有助于你达到性高潮。在各种各样的锻炼方式中,有四种最为有效。

俯卧撑。俯卧撑能锻炼肱二头肌和肱三头肌,这不仅能让手臂上的肌肉看起来很健美,也为采取男上女下体位时打下良好基础。这项运动还能增强睾丸激素的分泌水平,对增强男女性欲起到了重要作用。哈佛大学医学院的一项研究发现,在提升睾酮水平之后,男女性满意度都明显增加。对女性来说,锻炼手臂肌肉有助于尝试多种性爱体位,如果俯卧撑困难,推举哑铃也是不错选择。

深蹲。这种锻炼不仅能让腿部和臀部肌肉紧密结实,还能让血液顺畅的流向生殖器官周围,进而增强男性勃起程度和女性润滑度。此外,深蹲还有助于增强控制性高潮的肌肉力量,其中包括盆膈肌和泌尿生殖系统中的平滑肌,这有助于男性增加性爱力度,让女性阴道紧缩强度更大。

快步走。简单的快步走就能促进血液循环和血流量。由于有氧运动(如快步走和跑步)能起到预防心脏病发作的作用,所以它能改善性生活质量。美国加州大学洛杉矶分校塞梅尔神经科学和人类行为研究所精神病学系的研究员尼科尔·普罗茨认为,有氧运动有两个好处,从短期来看,它能提高心率,增强性生活过程中的兴奋度。从长期来看,有氧运动能提高人们对身体的满意程度和自尊心,而这与性功能增强紧密相关,从而促进人们更积极的进行性生活。

提肛。这是最简单有效的锻炼盆底肌的动作。盆底肌肉能控制尿液的流动,保持盆腔器官处于正确的位置。通过这项锻炼,男性的耻骨尾骨肌(又称射精肌)变得结实强壮,在性生活过程中的耐力和控制能力会更强。女性的阴道会更加紧致,更容易获得高潮。(曹晓霞)



远离5种伤性食物

食物与性欲和生殖能力有很大关系。很多人知道吃牡蛎、韭菜、西瓜等可以提升性欲,但对影响生殖能力的食物却不甚了解。近日,“雅虎健康”网盘点了5种有损生殖的食物,并给出了代替品。

1.加工肉制品。哈佛大学一项研究发现,吃加工肉制品,如腊肠、培根、香肠等较多的男性,比那些几乎不吃这类食物的男性,正常精子的数量少23%,这一研究发表在《流行病学》上。研究者指出,加工肉制品激素、色素等含量更高。

代替品:用新鲜的牛肉或者海产品来代替。

2.全脂牛奶。发表在《人类生殖》上的一项研究显示,成年男子每天食用全脂奶制品,如奶酪或牛奶,有活力的精子数量更少。科学家表示,青春期的男性宜喝全脂牛奶,但成年男性食用全脂牛奶可能出现精子问题。

代替品:只需调换成低脂牛奶即可。

3.甜饮料。发表在《人类生殖》上的一项研究发现,长期饮用含糖饮料,会导致精子活力减弱。有趣的是,这一关联在消瘦男子身上最明显。科学家表示,含糖饮料会增加出现胰岛素抵抗的风险,导致氧化压力增加,进而危害精子。

代替品:鲜榨果汁或绿茶是最好的替代品,它们有助于提升性功能。

4.非有机果蔬。在不久前召开的美国生殖医学协会2014年年会上,一项报告指出,与食用有机果蔬的男性相比,食用非有机果蔬的男性生殖能力会更低,主要是农药残留问题导致的。

代替品:尽量多吃绿色有机食品,生吃果蔬尽量洗净去皮。

5.芹菜、豆制品。美国研究发现,男性青壮年连续多日吃一定量的芹菜后,精子量明显减少,在停食芹菜后4个月才会逐渐恢复正常。此外,每天食用大豆制品,会让男性的精子数量明显下降。

代替品:菠菜、大蒜。

(据《生命时报》)