

搓面部 搓腰眼

男人早起搓三部位能延寿

现代男性,生活和工作压力齐下,经常会感觉各种不适。随着年龄的增长,身体各种机能明显加快,尤其是经常有应酬的男性,身体所承受的压力更大。专家建议,男性晨起搓身体3个部位,每天坚持可利于身体健康。



神清气爽——搓面部

在疲劳时搓一搓脸,不仅面部舒服,而且眼睛明亮,感觉神清气爽。搓脸的好处不仅在于舒展面神经和表情肌,更重要的是可防止面神经炎、视力减退、预防感冒。

搓脸时的轻重以自己的感觉而定,但最好稍重一些;搓脸时的速度以每秒一次为宜。每日搓脸3次~5次为宜,每次不少于5分钟,直到脸上有热烘烘的感觉为止。干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重,速度也不要过快,以免搓伤皮肤。

固精益肾——搓腰眼

腰眼位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸的凹陷处。中医认为,腰眼居“带脉”,是肾脏所在部位。肾喜温恶寒,常按摩腰眼能温煦肾阳、畅达气血。中医认为,用掌搓腰眼和尾闾,不仅可以疏通带脉和强壮腰脊,而且还能起到固精益肾和延年益寿的作用。

按摩时,两手对搓发热,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳,用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处,每次5分钟左右。

补脑安神——搓脚心

人体在脚心上反射区较多,经常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效,还可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。搓脚有干搓和湿搓两种。

具体做法是,干搓时左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,以使脚心发热;换用左手搓右脚脚心。搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中,泡至脚发红,再按干搓的方法搓。

(据《生命时报》)

预防宫外孕的简易运动

子宫是女性的重要器官,也是孕育下一代的重要器官。宫外孕对女性来说是一个噩耗。那么,女性应该怎样预防宫外孕?

妇产科专家认为:经常跳绳的适宜刺激,十分有助于女性输卵管等内生殖器官平滑肌、分泌细胞等组织结构的生长、发育,促进功能的健全和完善。

而对于育龄妇女,则尤其可以增强输卵管蠕动,促进激素及其他辅助生殖液体的分泌,保证对卵子、精子和受精卵的“接”“请”“送”等功能,从而避免受精卵运行受阻,不能到达子宫腔。

跳绳时身体的上下颠簸,可以抖动体内的五脏六腑,对子宫及其周围的韧带、系膜等也都可以起到震颤、按摩的理疗作用。

而于在腹腔内横置排列、相对游离的输卵管和卵巢,则既有节律性的颤动,又有拉伸作用;相当于“做体操”。这种输卵管体操的保健作用,同样适合于输卵管等内生殖器官。其他方法很难代替。

连续而规律的输卵管体操,是一种适宜刺激:可以活跃微循环,提供充分的营养和氧气,增强新陈代谢。(综合)

如何增强夫妻之间的性吸引



夫妻之间如果缺少相互的吸引力,爱情和性生活将无从建立。所谓的吸引力,不仅仅是妻子的美貌和温柔、丈夫的体味和刚毅,还包括精神、道德、日常生活、情感和性生活和请等方面的因素。

夫妻双方,不论在婚前婚后,都要努力吸引住对方,更好地显示自己的特征。人类的性意识以及男女之间的性吸引。

随着社会文明程度的提高,其他行为如思想、艺术、劳动、娱乐等,都可以使对方受到刺激或影响,从而享受到性的快感。若想夫妻和睦、性生活和谐,就要始终不忘吸引对方。

夫妻之间性吸引的首要方法是尽力增加性生活的和谐。因为性

活动在人的一生中,特别是在20~50岁之间,在全部活动中所占的比重非常大。和谐的性生活,时时都在吸引着“夫妻双方”。它是强化夫妻感情的粘合剂和催化剂。

第一,性生活的和谐是夫妻恩爱的重要因素之一。但有些夫妻,把性生活的配合当作一种平衡对方的武器,动不动就以不过性生活相威胁,其实这是一种非常错误的做法,只会加深夫妻之间的矛盾,使感情疏远和淡化。夫妻间正常的性要求,应尽可能满足,这是因为,和谐的性生活只会加深夫妻的感情,绝对不会影响感情发展。

第二,要注意修饰自己。男子应当注意仪表,注意自己的风度和气质,保持男子汉的气概,并注意

衣着的整齐和清洁,这些对于吸引妻子以及使妻子心理上得到满足都十分重要。而女子呢?更应该注意打扮自己,做到艳丽而不落俗套,使丈夫经常在心理上产生新的感觉。如果再时常注意对丈夫温柔、体贴,在丈夫面前的吸引力是自然而然的了。

第三,适当的分开和暂时的别离。人的情感是有起伏的,不会永远停留在一个水平上。朝夕相处,形影不离,在一个时期里是必要的,但如果长年累月,天天如此,就有可能产生平淡感。特别是结婚三、五年以上的夫妻。因此,有人主张采用“分床”、“分室”法,即平时夫妻不同睡一张床,可以分住两个房间或一个房间两张床。在双方都认为需要过性生活时,这种相聚反面更感亲热。

出差或外出学习、工作,往往有一段短暂的别离,这样的结果不但不会影响夫妻之间的感情,反而会增加夫妻之间的感情。自古就有“小别胜新婚”的说法,也就是这个道理。

第四,生活的丰富多彩。现代家庭生活,十分丰富。夫妻双方应共同安排和设计,如参加舞会、逛商店、看电影电视、听音乐、旅游、走亲访友等等。这一切不但能增添生活的乐趣,

而且有利于增强夫妻感情,达到相互吸引的目的。(综合)

男人恐婚的真实心理

读者张晓晓问:我和男友已经相恋5年。今年他33岁,我29岁,都到了该结婚的年龄。可是每次我一提起结婚的事情,他都会转移话题,这让我非常伤心。其实,男友一直对我非常好,经济条件也不错,但他就是不想结婚,请问男人为什么会害怕婚姻呢?

婚姻家庭治疗师答:现代人普遍结婚晚,其中一个重要原因就是“恐婚”。在“恐婚一族”中,男性多于女性,经济条件好的男性多于经济基础差的男性。男性害怕结婚主要有以下几个原因:一是怕失去自由,不愿让婚姻来束缚和改变自己,更害怕结婚后必须强迫自己去适应另一个人。二是害怕婚姻所带来的责任与压力。现在的年轻人长期被父母照顾,心理成熟晚,一旦结婚,独自面对生活,老人、子女、财产等问题,都会带来压力,从而产生逃避的想法。三是离婚的人越来越多,一些男性担心婚后出现问题,总是觉得时机不够成熟。最后,还有一种可能是男人受到过伤害,如父母关系不和,曾被抛弃过等。面对“恐婚”的男友,千万不要一味逼迫他,而要理解他,慢慢让他感受到婚姻的好,例如周末与他在家共度;经常带他去婚姻幸福的朋友家玩……总有一天,他会愿意和你携手走进婚姻殿堂。(综合)