

这个时间洗澡会致命

洗澡最易犯的几个错误



洗澡不只是打开花洒冲一冲那么简单。由于缺乏常识或犯一些不经意的小错误,不但洗不净,还可能影响健康。

起床就洗澡

早起后洗个澡,可以促进大脑兴奋,保证一天精神振奋,但如果没吃早饭就洗,很容易发生晕眩,甚至低血糖性休克。如果再加上水温过高,血管扩张,还会出现脑供血不足、虚脱。早起洗澡要安排在早饭后半小时。

睡前冲个澡

热水会使体温迅速升高,抑制大脑褪黑激素的分泌,如果洗完立刻上床,会令人难以入睡。最好在睡前2小时沐浴,如果只能在睡前洗澡,可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟。

饱餐后洗澡

空腹不能洗澡,饱餐后同样不行。刚吃完饭,大量血液聚集在胃部,此时洗澡,全身血管就会扩张,皮肤和肌肉血流增加,会影响消化。此外,酒后也不宜洗澡,否则会

导致血压下降,出现头晕眼花、浑身无力,甚至引起心脏病或脑中风。建议洗澡最好安排在饭后1~2个小时。

洗前准备不充分

秋冬季节,如果带着一身冷气进入浴室,巨大的温差会使血管及心脏负担增大,这对于老年人及有心血管疾病的人十分危险。如果再加上通风条件差,就会引发头晕、胸闷、气促、呼吸困难等症状。所以,刚从户外归来不宜立刻洗澡,冷天洗前要做5分钟热身,如原地踏步、扭腰、搓脚、按摩涌泉穴等。

从头洗到脚

正确的洗澡顺序应该是:洗脸→洗身→洗头。这是因为,热气会使毛孔扩张,先洗脸可避免污物阻塞毛孔。洗脸的方向应由鼻子为中心向外圈清洗。洗身时,应先远离心脏的四肢开始,尤其是天冷时,应先用热水将双脚冲热。刚进入浴室时,血液会集中在头部,如果马上洗头,可能导致头部血流不畅,诱发脑血管疾病。

(据《生命时报》)

这些“扫性”的事千万别做

调查显示,50%的勃起障碍与心理有关,68%的女性在性爱中遇到过“心结”,“性福”状况普遍堪忧。好心态是成功的一半,其实爱爱也不例外。好的心态让你尽情享受水乳交融的“性福”,而坏心态则让二人的性生活索然无味。

美国哥伦比亚大学的一项调查显示,超过70%的夫妻“不性福”与心理因素相关。国内一项关于性功能的调查也显示,50%的勃起障碍与心理有关;68%的女性在性爱中遇到过“心结”。为此,我们采访多位权威专家,帮你化解不良心态,找回美满性爱。

1.紧张害羞——易失败

高发人群:新婚夫妇

前不久,张女士和相恋4年的男友终于步入婚姻殿堂。两人一直恪守着“要把最好的留到最后”的信念,对新婚夜也就多了分期待。不料,美好的洞房之夜,两人都十分紧张,男的动作僵硬,女的羞怯害怕,一番折腾后,最终以失败告终,张女士私处还疼痛不止。

北京协和医院男科主任医师李宏军表示,“洞房花烛夜”本是人生四大乐事之一,但多数情况下,初夜并不如想象中美好。

有的新婚夫妇动作过于激烈,不够舒展、柔软,易导致生殖器受损。还有的人缺乏必要的性知识,过于害羞紧张,在这样的气氛下,情绪与全身肌肉都无法放松舒缓,男性很容易无法勃起,女性也容易阴道痉挛,把阴道入口关闭得紧紧的,导致男性无法进入。

第一次性生活失败,可能会打击彼此对美满性爱的信心,导致“屡战屡败”。

要避免这样的结果,性爱前应多了解彼此,有充分的前戏刺激,更要体贴对方,避免粗暴动作。在心态上,应谨记“来日方长”。第一次性爱只要能成功、有体验即可,以后可逐步提高性爱质量。期盼过高,心越急,越可能伤人伤己。

2.整日焦虑——性欲低

高发人群:职场中层

去年,李小姐的丈夫跳槽去了一家外企,职位和收入一路攀升,可性爱上却失去了往日的雄风。他整日忙于工作,两人经常十天半个月不曾亲热,即使有也匆匆了事。这让李小姐很郁闷:自己刚30出头,就要过“无性生活”吗?

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣介绍,不少性欲低下都是心理压力太大引起的。婚姻与家庭的责任、工作的忙碌、升迁的压力、整日的应酬……都会使人陷入焦虑,性欲也漂浮不定、容易失去性趣。

美国著名心理学家劳伦·阿洛伊所著的《变态心理学》中提出,性欲低下的主要原因就是压力太大、焦虑不安。因为人在焦虑情绪下,无法集中精力投入性爱。

缓解性欲低下,首先要学会在繁重的工作和糟糕情绪中放松自己。其次,多参加体育锻炼,以提高性的反应能力、要求和频率。最后,要适时休假,和伴侣去旅行,重温爱的感觉。

(据《生命时报》)

河南手机报 5G版

政务早报 民生晚报

欢迎订阅!

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;
联通用户发送短信406至10655885即可开通;
电信用户发送短信406至106592066即可开通。

拿出手机 快来订阅吧!