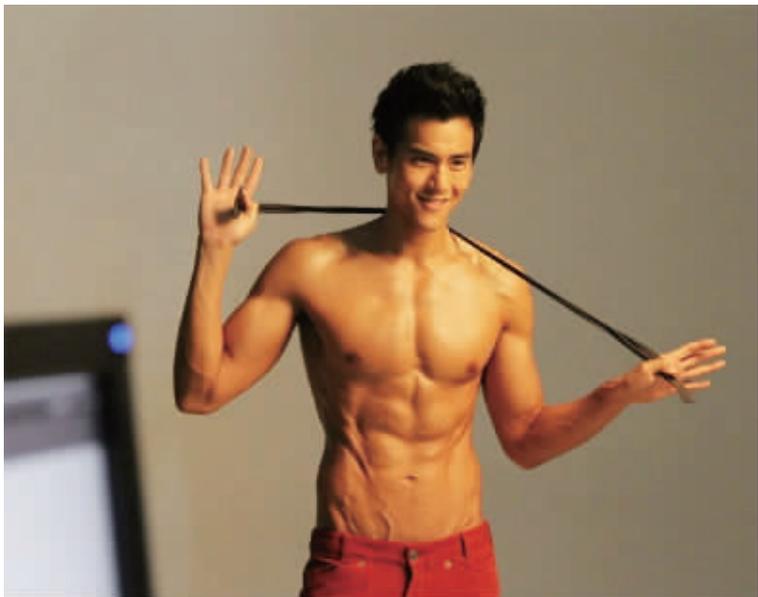


监测显示中国男人又虚了?

男人要做实力派



《2014年国民体质监测公报》显示,相较2010年,2014年我国成年男性国民体质达标率下降0.1%,这已经是继2010年监测以来的成年男性连续第二次下降。与丈夫们的体质下滑相比,女汉子们可是越来越多了,女性国民体质达标率高于男性。男人们有点虚啊!

国家体育总局体育科学研究所群众体育研究中心主任江崇民介绍,男人们有点虚主要反映在握力、臂力的下降。中华中医药学会亚健康专业委员会委员霍则军表示,一方面,现在男士们从事体力劳动的机会越来越少,30年前男人们还在扛煤气罐、挑水,出门上班也是骑脚踏车。但如今连换个电灯泡都得找物业,导致肌肉力量普遍下降。另一方面,社会工作压力大,男性白天一心扑在工作上,下班回家身心俱疲,比起跑步、去健身房,窝在沙发上看电

视、玩游戏自然更显“轻松”,生活压力也浇灭了运动热情。相比之下,生活压力本来就小一点的女性则很少聚在一起抽烟喝酒,她们反而在家务和广场舞中得到了身体的锻炼。

男士们体质下降可不是好事儿!天津体育学院健康与运动系博士李庆雯表示,握力、臂力的下降也会反映在肌肉上。肌肉较多,身体的脂肪含量少,在预防疾病上,人体的基础代谢率越高,消耗的能量使人不容易发胖。从预防疾病角度来说,胰岛素是抵抗包括高血压、高血脂和糖尿病等慢性疾病的基础,而肌肉作为胰岛素的靶器官。当肌肉减少时,胰岛素抵抗疾病的能力也被削弱,也更容易带来高血压、高血脂和糖尿病。此外,体质下降还会带来包括骨质疏松和老年平衡力等方面的问题。

男人要做实力派。北京东直门医院男科王彬表示,男人要想重回“实力派”,要做好三件事儿——

添饭加衣

冬天保护好腰膝及会阴区不受寒。腰部是肾之腑,喜温恶寒,肾一冷就容易出现腰膝酸软,阳痿早泄的问题。膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管收缩,引起关节疼痛,尤其是喜欢冬季运动的男人,戴上护膝不失为保暖防寒的好方法。此外,保护会阴区不受寒对预防前列腺疾病大有裨益。同时,根据季节还可多进食一些牛羊肉以增加体内热量储备。

减肥有道

男人冬天要注重劳逸结合,最好早睡早起,避免熬夜,养精蓄锐是重中之重,同时提倡白天适当活动(如慢跑、游泳、打球)。但由于冬季气温较低,人体四肢受冷僵硬,致使皮肤弹性减弱。如果从安静状态下突然进行运动,尤其是跑步这样剧烈的运动,往往容易出现呼吸困难、心慌无力、动作失调等现象。所以冬跑前一定要充分热身,逐步加大强度,等到全身有微热、微汗并有轻快、灵活的感觉后,再投入运动。

性爱有度

尽管有“冬季藏精”的说法,但适度的有规律的性生活必不可少。每周2次至3次为宜,这样既可以在紧张工作之余放松心情,又可以提高性功能,使之常用而不衰,但冬季做爱应调控好室内温度,灯光选择暖色为好,为避免腰背受凉,最好身上盖好毛毯,防止身体受寒诱发感冒,从而影响双方性欲。

(据健康时报网)

男女亲热时说6句话 更能激发性欲

男女亲热时,语言交流能带来亲昵感和帮助激发性欲。尤其是一些平时羞于说出口的情话,能使性生活充满激情,让性爱体验更加美妙。不过,讲好情话不是件容易的事,太粗俗会令伴侣反感,太含蓄又会让对方无法领会。近日,美国两位知名性学家告诉你讲情话的一些正确方式。

1.循序渐进,从“素”到“荤”。伴侣不能一上来就说很露骨的情话。专家表示,亲热时可以从细小短暂的声音开始,例如亲吻时的喘息声,或者简单的“对”“我喜欢”。然后再根据你们的性爱进展慢慢说一些有点“荤”的话。当然,也不要一晚上都在讲荤话,正常的称赞和肯定也很必要。

2.放低声调。不管说什么情话,一定要让声调比正常情况下更低、更柔、更沙哑。研究证实男人更容易被女伴这样的声调所吸引。

3.明确给出指示。指示简便易懂,而且能提升对方的性技巧。比如男女亲热时,不妨试试以下指示性话语:爱抚我这里、亲吻我那里、脱掉你的衣服、闭上你的双眼、转过来、把手放在这里等。

4.赞扬伴侣。每个人都喜欢被赞扬,既然被床上伴侣所吸引,那么就不妨多赞美对方。可以夸赞对方的身体,赞扬对方迷人的容貌、诱人的体味和独特的嗓音等,还可以对双方在一起的美好感受点赞。

5.说出真心话。一定要说自己的真心话,不能为了显示自己的风度说些虚情假意的话。身体会说出真相,如果你说的话跟身体表达出的不一致,那伴侣会意识到你在说谎。

6.称赞越具体越好。具体的称赞会显得你用心。例如不要笼统地说“你很漂亮”,而要说“你的双眼很漂亮。” 据《生命时报》

河南手机报 信阳版

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。

早出手机 快来订阅吧!