



时下流行“分被不分床”?

好处多但也要懂得把握时机

无论是“老婆孩子热炕头”式的普通理想,还是“要为夫如,永同鸾帐”的才子佳人式的人生目标,夫妻同居一室、同宿一床的传统习俗可谓千古相传,成为中国人对于婚姻关系中二人世界的基本规约,但近年来夫妻分床有益健康的说法越来越多,到底夫妻分床睡好不好呢?

分床睡好处多

作为夫妻双方,每个人都有自己的社交圈。分床而居,不但为各自保留了一片自我空间,对双方的心理健康也大有好处,可以使夫妻间保持一种“亲密的距离感”。

适当的分床而居可以为双方营造一种新鲜感,为婚姻生活增添点浪漫气息,起到“小别胜新婚”的作用,为下一次亲密接触埋下些许期待。

从生理角度讲,夫妻分床睡还可以避免性生活过频。传统医学认为肾藏精、生髓、通脑、主骨,房事过密会引起肾虚,严重的甚至会诱发前列腺炎、尿路感染。因此,过有节制的性生活,养精蓄锐,有利于保护肾气。

懂得把握时机

健康专家认为,出现以下几种情况时夫妻适合分床睡: 妇女的月经期、孕期、产褥期、哺乳期等“四

期”期间;夫妻有一方若患病毒性肝炎、肺结核等传染性疾病,同床共枕非常容易传染给对方;夫妻一方因工作需要时常早出晚归,为避免半夜三更干扰对方睡眠,最好选择分床而居;发现彼此间的“性”趣逐渐变淡时,可以选择分床睡,酝酿“性”趣。

用好这把“双刃剑”

专家指出,分床而居是现代夫妻选择的一种生活方式,但并不适用于所有人。对于感情基础深厚,但夫妻性生活处于相对平淡期的夫妻而言,分床而居相当于一剂良药。但如果夫妻本来关系就冷淡、紧张,分床久了,有可能使本来就冷淡的夫妻关系更加冷淡,加大裂痕。因此,有矛盾的夫妻要把握好分床睡的尺度,不要让暂时的分开成为永久的分离。

不过,时下流行的“分床不分房”或“分被不分床”的方法不失为很好的解决办法。在欧美国家,有人发明了一种中间可以拉开的床垫,夫妻想合就合,想分就分,不但解决了问题,还体现出西方人独特的幽默和智慧,不妨一试。(据腾讯网)



使用香水有 5 戒

男士们,你用对了吗?

尽管生活中有很多女士喜欢“男人香”,但是对用香水的男人,她们实际上是很挑剔的。用香水的男士会让女人觉得他们有一点点不羁,但用了香水而又轻易闻不出来,会让女人觉得他很有品位,而坚持用一种香水的男人则会让女人觉得他有安全感……虽然用香水好处多多,但也千万要切记下面 5 点哦:

1. 抽烟的男士最好不要用香水,那混合了烟味后的怪香,会把周围的人全部赶跑。
2. 用香水切忌太浓、太多,那种在你身边经过时刮起一阵香风的男人会让人恶心。
3. 女人用男士香水叫有个性,但男人若用了女式香水则会被怀疑,尤其是那种甜甜的香型,最不适合男人。
4. 用香水的男士切忌用太多的发油或香喷喷的发胶、摩丝,否则身上的香水味道和头上的发油味道混在一起,“俗气”难挡。
5. 满面灰尘的男士最好不要“补香”,还是保持“原味”好一些,如果一个香气扑鼻的满身尘土的男人出现在你面前,恐怕你会禁不住要怀疑自己的眼睛和鼻子了。(据天天养生)

信阳市精神病医院 专栏

谁偷走了老年人的快乐?

(接上期)上腹饱胀感,顶得胸口难受,体重下降明显,怀疑自己得了重病,到当地医院就诊,做了大量的检查,如心电图、B超、血生化、头颅CT、脑电图、胃镜等,除胃镜检查为浅表性胃炎外,其他均正常,服了一些药后,无明显改善,以后一直在当地各家医院门诊就诊,老怀疑自己得了重病,怕医生和家人瞒着他。

案例 2“爱担忧”的老太太

李老太太,70岁,近半年来整日

担心孙子被绑架,自己身体并不好,但每天来回4次接送孙子,风雨无阻,经常打电话到孩子学校询问情况。儿子儿媳下班迟归,担心出车祸,整天喋喋不休,说一些不愉快的往事,对周围的一切都担心,而对环境中的其他事情均无兴趣,以前喜欢的人或物现在也不感兴趣了,并且不愿意与其他人交往。否认自己有抑郁的情绪,而是责备自己做错了事,怕导致家人和其他人不幸,严重时企图自杀。(未完待续)

信阳市眼科医院 专栏

为啥要定期检查视力

(接上期)戴隐形眼镜首先要注意,保持眼镜的干净,然后每天睡觉前,要取下来清洗,清洗后,再放入保养液里,避免镜片老化。这样子第二天再戴,镜片的透氧情况,就会比较好,不会伤害到眼睛。

当然,在戴隐形眼镜的过程,手不但要很干净,而且技术也要很好,才不会去伤到眼睛。而戴上它后也不要戴太久,免得眼睛总

是躲在镜片后面,没有办法透气。

戴隐形眼镜的基本原则,人们如果不好好这样做,小心是会引起眼睛发炎、角膜缺氧,以及细菌和阿米巴原虫入侵眼睛。

另外市面上,有一种抛弃式的隐形眼镜,用过后可以丢弃,不但可以经常保持眼镜的干净,镜片也不会因为反复使用而老化,所以是不错的选择,不过使用成本比较高。

(未完待续)

信阳市中心血站 专栏

献血无损健康,只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的8%左右,大约4000毫升~5000毫升,献血一次200毫升~400毫升不足全部血量的10%。科学测定,健康人一次失血10%以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。

从血循环上看:人体约有20%的血液存于肝、脾等器官内,偶有失血,

这些储存的血液,会迅速补充血容量,在短时间内恢复正常,不会影响正常的血循环和血压。

从新陈代谢上看:同任何生物一样,人的血液是不断新陈代谢的。一般每四个月红细胞要更新一次,献血会刺激造血功能,促进新陈代谢。增加新生细胞,有利于身体健康。(石磊)

(未完待续)



信阳现代男科医院

关爱男性健康 10周年 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888

(总) 医院 [2015] 第07 27 150号