

### 5个浪漫小招

# 助你改善平淡夫妻生活

很多人说婚姻是爱情的坟墓,其实这其中大部分原因就是婚后两人生活没有激情,太过于平淡导致。特别是在性生活上,由于对彼此身体以及招数都太过熟悉,所以渐渐的就失去了情趣。但是,平淡的夫妻生活也能够通过一些浪漫的方式来改善,再度燃烧激情。

#### 浪漫式

浪漫离不开心情和氛围,放慢节奏一步一步进行:看个电影、吃顿大餐、打开音乐、点上蜡烛、倒上香槟、一起跳个舞……

**建议:**花时间细细品味每个细节和步骤,享受整个过程带来的乐趣,前提是为留出足够的时间和放松的心情。

**好处:**会让你和另一半在感情和生理上都紧密联系在一起。

#### 和解式

有时大吵大闹并不能解决问题,却能提升双方的雄性激素,让人充满激情。如果矛盾没那么深,不如一起走进卧室,身体的碰触会让你们很快重归于好。

**建议:**过程中不要再提及有争议的话题,可以适度



野性但不能有暴力倾向。

**好处:**能帮助你们消除矛盾,同时能让你们明白,虽然产生了问题,但彼此仍然是相爱的。

#### 度假式

度假是最放松的时刻,你们一起离家,到了某个新鲜的地方。这期间,没有工作、金钱和孩子的压力,周围优美的环境会让人性欲大增。

**建议:**度假时别忘做好安全措施,注意休息。

**好处:**空间转换能带来更多激情,留下美好的回忆。

#### 马拉松式

当天气越来越冷时,周

末不防整天都待在床上,钻进被窝,聊聊天,相互按摩,去开发对方的身体,来次马拉松式的慢性爱。

**建议:**别打开电视、电脑,关掉手机。

**好处:**开发出新的敏感区,让宅在家的时间变得有趣。

#### 怀孕式

对着另一半说“我们要个孩子吧”,两人都会更加投入,彼此之间的默契也会更强,方式也会更加健康。

**建议:**最好双方都去做个健康体检,提升成功率。

**好处:**家庭观念让你们紧密团结。

(据腾讯网)

### 妙用中医按摩

## 按摩“金三角”预防男科病

大家都知道人若久坐少动、缺乏锻炼,在给人们带来颈椎病、冠心病、糖尿病等“生活方式病”的同时,还影响到男人的性能力。因为“宗筋汇聚”的阴茎有赖于人体气血的濡养,而运行气血的经脉是否通畅就显得至关重要。

“会阴部受压过久,血流不畅,会使人有局部(阴茎和会阴部)麻木的感觉。”专家提醒,“前列腺也是‘受害者’之一。”要想改善血流淤滞的状况,除了全身性的锻炼外,如果能疏通“金三角”区域的经脉,将事半功倍。

“金三角”实际就是以耻骨联合上缘为底,以两侧大腿根部(腹股沟)为边的一个倒置的等腰三角形。底边的中心是任脉的曲骨穴,底边的两个终点是属于脾经的冲门穴,这个三角形下置的顶点就是任脉的会阴穴。别看这里范围不大,却是任脉、肾经、胃经、脾经、肝经等五大经脉汇聚的部位。

适度按摩“金三角”不仅

有助于保持经脉通畅,还能缓解慢性前列腺炎、勃起功能障碍等男性常见病的症状。按摩手法很简单:每晚临睡前,可以从曲骨穴开始,然后以双手拇指指腹沿直线向外到腹股沟处,这便是冲门穴;之后沿腹股沟往下约两寸,有脉搏跳跃处,这是肝经的急脉穴;最后用食指和中指的指腹按摩阴囊下的会阴穴。

按摩前先用手掌在小腹部旋转按摩一两分钟,充分预热后再开始穴位的按摩。每个穴位用指腹持续按压1分钟左右,以有酸、麻、胀感为佳,如有疼痛要立即停止。



(据新浪网)

### 信阳市精神病医院 专栏

(接上期)

#### 精神分裂症患者注意事项

1.注意保证居室的安静。喧闹、嘈杂的居住环境会使患者病情加重。因此,家属应为患者安排安静舒适的环境,或将患者送往幽静的农村进行治疗,以期缩短疗程。

2.有的患者有自杀的萌念,悄悄把安眠药等药物积蓄起来,到时一次性吞服自杀。因此,家属对其举动要加大监视,将药品妥为保存,每次按剂量发给,监

督服下。

3.避免看惊险、凶杀、悲剧性的小说、画报、电视、电影等,以免刺激患者,加重病情。

4.避免治疗痊愈后再度陷入当初诱发疾病的环境。治疗痊愈后应改变其环境,以免复发。

5.忌喝酒吸烟。烟酒均具有刺激性,对精神分裂症患者应列为禁忌。

6.尽量减少单独外出。精神分裂症患者单独外出应由家属严加陪伴守护。(文林)

### 信阳市眼科医院 专栏

(接上期)

#### 飞秒激光近视手术,拒绝术后后遗症

飞秒激光手术是用激光来制作角膜瓣,无需刀片,它可以制作出厚度非常精确,表面更光滑的角膜瓣,而且几乎不会发生角膜瓣移位、游离、破碎等情况。因此,可以减少手术后发生眩光、重影。然而,术后发生眩光、重影除与角膜瓣有关外,还与准分子激光角膜切削面的光滑、手术后高阶波前像差的大小、瞳孔

大小等因素有关。飞秒激光手术后同样有发生眩光、重影的可能,由于角膜瓣更光滑,手术后发生眩光等现象会少一些。

手术施行这么多年以来,实践也证明了理论上结果,飞秒激光近视手术没有出现任何严重的后遗症,有的患者开始可能会出现眼睛干涩的情况,这些都可以

通过精心护理得到改善。

咨询热线 400-9919-116

微信服务号“xysyk0376”

(刘燕)

### 信阳市中心血站 专栏

#### 为什么要提倡捐献血小板

血小板是血液成分的一种,由骨髓造血组织中的巨核细胞产生,其主要功能是促进止血,加速凝血,防止出血。当人体组织受到损伤出血时,血小板会成群聚集,形成血栓,堵塞创口。血小板在止血和凝血过程中,能够释放与凝血有关的各种因子,加速凝血。

因血小板严重减少或功能异常并伴有出血的病人,只要输注血小板就能达到治疗效果,且不良反应减少,疗效好。如输全血,不仅浪费血源,还会因大量增加不需要的血液成分而对病人身体产生损害。

因此,捐献血小板是救治病人的一种必要手段。

(石磊)

**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**

信阳男科 2005年07月27日