

## 围城私语

## 别让“性福”在舌尖迷失

## 男人：咸味伤勃起

人生有两件最基本但极为重要的事——饮食和性事。从黄帝内经时代以来，中医就非常重视味觉对性的调节作用。如果不能很好地搭配五味，“性福”可能会在舌尖迷失。对男性来说，酸、甘、苦是有益性爱的味道。

## 酸味：收敛固涩，软化血管。

酸味在五行中属木，对应五脏中的肝。肝是管理情绪的重要脏器，抑郁或恼怒等负面情绪会直接影响肝的功能。酸味能在一定程度上缓解情绪，对付“下面”的问题。同时，酸的收敛固涩作用，对遗精滑精、尿频尿急等比较有效。

酸味还能保护血管弹性，这也是保持“硬度”的重要条件。正常情况下，随着年龄增长，身体内的血管会逐步硬化，影响性功能。常吃酸，则可以延缓并适当改善疲软的状态。

## 甘味：补益，和中。

甘味的补益作用，涵盖了气血阴阳。脾气不足象征着能量和功能的低下，会使诸多脏器“下垂”，男性的“那话儿”也是其中之一。常食用甘味，可提升中气，自然使男性更“坚挺”。不过微甜



是最佳的状态，千万不能过甜，否则易导致体内湿热。

## 苦味：泻火坚阴，燥湿。

性致来时，男性体内会有一些躁动，“那话儿”也会积极响应。其源头就在于外界的刺激诱发了体内异常的“火”。有时，这股火会促使男性在短时间内射精。要想改善这种情况，就应该经常吃点苦味，让身体处于慢兴奋状态。

提醒：不利于男人的味道

咸味：软坚散结、泻下。

摄入过量食盐，会使血管提前“衰老”，弹性减弱会导致血液充盈量下降，使得勃起硬度降低。

此外，高昂的性爱要求我们有充足的底气。咸味的“泻下”作用，就会让男人没了底气。为了股火会促使男性在短时间内射精。要想改善这种情况，就应该经常吃点苦味，让身体处于慢兴奋状态。

## 女人：甜味耗阳气

酸味：舒缓情绪，养阴生津。

在诸多味道中，酸味具有产生愉悦心情的“奇效”。女性生来对酸味情有独钟，甚至抱怨伴侣拈花惹草时，都会用“吃醋”来表示。

此外，一想到酸味食物，如柠檬、山楂，人们会情不自禁地分泌唾液。这也说明，酸味具有明显的生津养阴作用，对于提升女性私处的润滑很有效。

## 咸味：引导入肾。

中医有引经和归经的理论，认为咸味会更多流向肾，而甜味会更多流向脾。因此女性在饮食方面，不妨选一些有补肾功效的食品，如山药、栗子，稍微放些盐炖煮。

提醒：不利于女人的味道

## 甘味：生湿。

女性体内脂肪量相对更多，更容易痰湿。甘味有补益作用，但补过了头，剩余的甘味就会化成痰湿，阻碍气血通畅，并消耗那些可以产生欲望的阳气，性欲由此一落千丈。

## 辛味：行气活血。

无论男女，从负面看，辛辣食物会耗自身储备的能量，造成疲乏感，让人在性爱中力不从心。但从有利的一面看，辛能活血，如喝一小杯红酒等，能加速血液循环，使身体产生温暖的感觉。

(耿强 王致致)

## 情感接触

## 女人的反话正着听

女人的口是心非比爱因斯坦的相对论还复杂。如果伴侣听不懂这些“反话”里的潜台词，可就要麻烦了。

上海幸福生活婚姻咨询公司资深心理咨询师冷丽说，从人的个性来说，男人是思考型动物，他们会按照逻辑思维来想问题，所以讲话往往很直接；但女人是偏情感型的，最大的特点就是格外敏感，注重人与人之间的感受，所以讲话不会直来直去。“说反话是很多女性掩饰自己、揣摩别人的一种心理反应。”冷丽这样说。与人交往时，女人会通过“反话”来掩饰自己的真实情感，探测别人的想法。

对于礼物的口是心非，是女人最经典的反话场景。冷丽介绍，女人经常喜欢用男人买礼物的态度，来衡量对方是否爱自己。“到了生日、纪念日等特别日子，女人特别希望要一个礼物，但觉得开口会很没意思。而男人不懂这一茬，往往会征求女人的意见。女人此时会若无其事地表示不喜欢、不想要。丈夫若信了她的话不买，妻子就会很不开心；反之，丈夫若坚持买了，她心里一定会乐开花。”

说话太直的女人易伤人，喜欢说反话却会在某种程度上吸引男性。但冷丽提醒，女人偶尔耍耍小聪明，说说反话是一种情调，但不能过度，否则会让丈夫觉得累。特别是婚后，不要老讲反话，久而久之丈夫会抱怨不知道你的真实想法，感情因此受影响。聪明女人不仅要把握“反话”的度，更要根据丈夫的个性来决定是否要讲反话，有的男性不喜欢绕弯，说反话他也听不懂，此时，不要自讨没趣为好。(赵海滨)

## 婚后男人更愿为伴侣花钱

男人有两个瞬间最帅，一是认真的时候，一是掏钱付账的时候。但很多女人抱怨，婚后，男人的钱包成了银行保险柜，存容易，取就难了。但据英国一项最新研究显示，其实男人婚后，更愿意为伴侣花钱。

这项研究由美国亚利桑那州立大学和新墨西哥大学共同完成。研究人员将受试者分为两组，即“未婚组”和“已婚组”。“已婚组”需要回忆和伴侣的结合过程，并写下与对方第一次约会时的情景。“未婚组”则看一张街景照片，然后描绘散步的理想天气。随后，研究人员让两组人员设想，如果发了一笔小财，希望怎么花、花多少、和谁一起。

结果显示，有没有伴侣，会影响男人的消费标准，促使他们打开钱包。在“已婚组”中，男性更愿意花钱为爱人买奢侈品，一起去欧洲旅游。“未婚组”的男性不仅希望支出少，预计在恋爱中的投入也少。在“已婚组”的女性中，更多人表示愿意花时间，从事社会慈善活动。这个差别在两组男性中都没有体现。(卫辉)

## 情爱空间

轻抚头发唤起爱意  
巧妙地对性说「不」

当人们向我求助，希望能为其改善性生活支一招时，我的答复令人诧异：要想性爱，应该学会偶尔说“不”。

多项研究表明，无论男女，多数时候是女性，都曾在不情愿时体验过性生活。他/她不明白，为什么伴侣会看不出自己的不满。而不情愿的性爱会导致一种“恐惧的循环”：糟糕的性爱产生恐惧，由于恐惧，性爱质量会直线下滑，其结果就是更多更糟的性生活。

许多人担心，直接拒绝伴侣的性请求，会让他们感到失落、不被需要。但巧妙的拒绝不仅不会伤害感情，还能加深感情。在《因为感觉好》一书中，我给出过具体建议。比如，要让拒绝变得有益。首先，你必须明确自己不愿享受性爱的原因，是太累了，压力大，还是在生对方的气。其次，要告诉伴侣自己的真实想法。最后，给出具体的选择。

比如，忙碌了一天的丈夫可以说：“我是如此爱你、需要你，但我必须说，今天我实在是太累了。若我能休息好、很放松，一定会和你一起享受性爱。我想我们可以延期，比如这个周末，让我们好好享受一把？”

(黛比·赫伯妮克供稿)

## 城内风景

## 出门牵着爱人的手

要想美好地度过一生，只有两个人结合，因为半个球是无法滚动的。所以每个成年人的重要任务，就是找到和自己相配的那一半。

## ——【德】马克思

婚姻家庭问题专家、全国妇联研究所副研究员陈新欣指出，婚姻是一个不断呵护、建设、更新的过程，好的婚姻是有一定规则的，如果能遵守这些规则，就能使婚姻保持生机；如果不能，即使婚姻基础再好，也有可能被摧毁。

据英国《每日电讯报》近日报



道，婚姻专家指出，夫妻们走路时，一个大步流星在前、一个慢慢吞吞在后的情况，绝不会发生在幸福的夫妻身上。恩爱的伴侣出

门在外，一定会手牵手、肩并肩。他们知道，和对方在一起，远比看路边的风景重要。

有研究显示，人类的皮肤是

有记忆的。“温柔的触摸”代表被爱，“粗暴的触摸”代表伤害，“不触摸”意味着被忽略。因此，感情越好，越能彼此扶持的夫妻，必定更喜欢手牵手的滋味；反之，不愿意彼此帮助、分担责任的夫妻，往往喜欢各走各的路。

专家还建议，下班回到家后，夫妻们要在第一时间拥抱。美国一项针对4000对夫妻的调查发现，每天拥抱4次的人最幸福。因为拥抱会使他们的皮肤沉浸在温柔触摸的感觉中，抵制自己在这个世界的孤独感。(陈晓柔)