

围城私语

老伴儿有激情是好事

既保护大脑,增强抗体,又能维系感情

雨果说过,当爱把两个人溶化并融合在一个极乐和神圣的一体时,他们才算找到人生的秘密。可男女对性爱的追求和享乐,始终无法同步。尤其到了老年,彼此间的差距似乎越来越明显。

近日,《生命时报》接到多封读者来信,都是询问年龄大了,还应不应该过性生活:“我和妻子80多岁了。到我这个年纪,大部分夫妻都是各睡一床,但我不行,因为老伴儿性需求较强烈。有没有什么办法,能让她不想这个事?”记者在随后的调查中发现,不少老夫老妻们对伴侣的“性抱怨”,多数在于彼此性需求不“匹配”,要么是嫌对方索求太多,要么是埋怨另一半“跟不上自己的节奏”。

北京协和医院泌尿外科主任医师李宏军介绍说,据调查显示,对性生活有兴趣的老人,在60岁人群中占到70%,60岁~80岁占50%,80岁以上有10%。“衰老所伴发的性欲和性功能减退已是公认的事实。一般认为,男



人比女人衰老得慢,可一旦开始,就会在短时间内迅速衰老;而女人虽然衰退得早,却是缓慢地下坡。”

李宏军指出,老年人的健康不仅指身体无疾病,还包括健康的心理及和谐的性生活。正常和规律的性爱对老年人非常有益,值得鼓励。

首先,性生活中,大脑发挥着极大的作用。坚持适度性爱,对老年人保持大脑敏感度,提升反应速度都有一定好处。

其次,正像身体锻炼对性生活的改善大有益处一样,性生活的良好状态也是身体健康的绝对增强剂。性爱过程中的体力消耗和运动,可以锻炼全身各个系

统的功能,提高抗体的水平,缓和有害的紧张状态。“虽然性爱未必是世界上最好的健身方式,但肯定是最愉快的一种。”

再次,保持一定频率的性生活,是维系老年夫妻感情的重要手段。

李宏军强调,每两月进行一次性生活,对大多数老人来说都是可以实现的。用进废退,坚持不断,持之以恒非常重要,否则“情绪”和“性趣”也会随之而去。

爱抚和依恋在性生活中也发挥着重要作用。性爱的表现形式绝不仅仅是性交,幻想、调情、幽默、调侃等多种形式的感受和情感表现,都可以维系夫妻感情,是性生活的重要组成部分和补充。

需要提醒的是,极个别老年人的性能力不但不降低,反倒有些亢奋,此时就要去医院就诊。因为有些疾病,如内分泌异常、肿瘤等以及某些药物,都会造成性欲亢进。时间久了,可能会对身体造成损害。

(徐李燕)

男人也要护乳腺

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

男人也会得乳腺癌?这听起来不可思议,但事实的确如此。1月26日,已经50多岁的刘先生在河科大一附院接受了乳腺癌手术。河科大一附院乳腺科副主任医师邓森介绍说,现在因酗酒、肥胖、药物摄入等原因,男性乳腺癌患者的数量呈逐年上升趋势,不断出现男子得乳腺炎的病例,有的男子还患上了乳腺癌。

“男性得乳腺癌疾病并不稀奇,在我们这里隔三岔五就能遇到相关患者。”邓森表示,例如刘先生,他平时酒不离口,长期酗酒导致肝肾负担太重,内分泌异常,乳腺出现了癌变。开始时,他就是感觉

乳腺处有个硬块,后来越来越大,他才心慌起来,来医院检查。邓森介绍说,一般来讲,男性乳腺不发育,但也正因为男性乳腺不发育,所以一旦出现硬块等病变,就要尽早进行处理。

至于男性得乳腺癌的原因,主要有四种。邓森介绍说,第一,现在人们由于过度饮酒导致肝脏代谢功能受损,而肝脏承担着男性体内雌激素的分解、排泄任务,肝功能不全会使雌激素在体内累积,以致引起乳腺疾病。第二,经常食用添加了雌激素饲料喂养的禽类、肉类、鱼类,易导致雌激素在体内累积,干扰和影响

人体的内分泌平衡,也会诱发乳腺癌。第三,一些药物如果用量不当,也会诱发乳腺疾病,如部分高血压、肝功能不好的患者,可能出现雌激素水平偏高的状况,从而引发乳腺癌。第四,生活环境不健康,经常受到外部环境污染,扰乱体内内分泌系统引起乳腺癌。

邓森表示,其实男性比女性更易发现乳腺有问题,每月定期用手指检查乳头周围的组织和腋窝淋巴结即可。如果乳房摸起来成疔状或出现硬块,甚至乳头出现溢乳、溢水等,应尽快就医,不要因害羞而延误治疗。

情爱空间

伤一个女人的心,不光是男人的出轨和背叛。据英国《每日电讯报》近日报道,男人在一些生活细节上的表现,就可能在女性心里留下一个残忍的烙印。

处处以超人自居。男人都爱动手,尤其是修理家内大小摆件。这种爱家的态度固然让妻子感动,但那个“世界上没我不做的”模样却令人恼火。而且,男人只爱修理,不爱打扫,最后满屋的烂摊子还得让妻子收拾,平添了许多负担。

虚荣心强烈。很多妻子不爱和丈夫去陌生的地方,因为男人极其自负,宁愿浪费时间和汽油自己找路,也不肯屈尊问路。如果给他们提建议,还可能被斥责“你懂什么”。

选择性记忆。男人往往能记住足球、篮球明星的大名,还对他们的成就一清二楚。可到了妻子生日或纪念日,他们的大脑就“选择性”短路了。女人有时并不在意自己得到什么礼物,但丈夫的遗忘会让她们很受挫。

“关心”过度。有些丈夫占有欲强,一分一秒都离不开妻子。伴侣一迈出家门,他就一个个电话追问“你在哪里”。这种不信任会逐渐拉开夫妻间的距离,也会让妻子反思:当初怎么就看上这个小气的男人?

男人在婚后不以家庭为第一位,也令妻子们忍无可忍。要他陪伴时,他就怪她老缠着不放,全然没了婚前的黏糊劲。但到了丈夫想温存一番时,又会想尽办法地爱抚、亲吻妻子,这种温柔的强迫也会让妻子们心生厌烦。(陈晓柔)

生活小事伤女人心

避孕是女性生活的基本常识。中华医学会计划生育分会主任委员、上海市计划生育科学研究所临床研究与培训中心主任程利南教授说,国内使用较多的是工具避孕,即宫内节育器和避孕套。“女性应根据自身条件,来选择合适的避孕方法。其中,已生育过的女性更适合用宫内节育器”。

相对于每天服用口服避孕药,放置宫内节育器就“省心”多了,放置后可以避孕5年、10年,甚至15年。特别是对于有固定性伴侣、3年~5年不打算生孩子的女性,放置宫内节育器是比较好的选择。

选择用宫内节育器的女性在放置前需要进行常规妇科检查,以确定是否有生殖道感染。患有急、慢性盆腔炎的妇女,不能放置宫内节育器;患各种阴道炎、宫颈炎或重度宫颈糜烂的妇女,只有在治愈后才可放置。月经严重失调,患生殖系统肿瘤,严重全身性疾病,心力衰竭,肾功能不全及子宫颈内口过松、宫颈撕裂或子宫严重脱垂的女性,都不适合用。

放置宫内节育器的最好时机,是在月经干净后7天内,且要保证在这7天内没有性生活。

放置后,女性可能会有出血、疼痛、白带增多等不良反应,一般无大碍。程利南提醒,在放置后1周内不要做重体力劳动,两周内禁止盆浴,3个月内在经期或大便时应注意宫内节育器有没有脱出。半年内需复诊一次,以后每年检查一次。若腹痛剧烈、白带量多且有臭味,应及时复诊。此外,千万不能让节育器“超期服役”。程利南说:“即使自己没有感到任何不适,也应该在规定的使用年限内,去医院更换新节育器。对于绝经的女性来说,应在绝经后1年内取出,以免长期置留导致取环困难。”(赵梅)

上环后一周别干体力活

体香最诱人

20世纪法国哲学家加斯东·巴克拉德说过,香气是固体穿越空气的运行记录,是为什么很多人往往一闻到自己最爱吃的饭菜味道,就能想起妈妈;是两个最终没能在一起生活的情侣,几十年不见面,但仍熟悉对方的身体。

据美国健康日网站1月18日报道,美国佛罗里达州立大学的一项研究显示,女人若想吸引异性,就不应该喷香水;因为最诱惑男人鼻子的,是女性与生俱来的体香。

心理学家索尔·L·米勒和乔恩·K·梅恩负责这一研究。首先,女性受试者被要求连着3天穿同一件衬衣睡觉。其中,有些女性不可以洗澡、喷香水或抹化妆品。随后,研究人员向男性受试者提供这些衬衣,要求他们闻一下味道,并按照“喜欢”的等级,给这些衬衣评分。研究人员还会测量其雄激素水平。

结果显示,受试男性最喜欢带有自然体香的衬衣,这从他们自身的雄激素水平也能看出来。而且,女性在排卵期前穿过的衬衣,获得了最高的评分。这和生物繁衍的本性相关联。“我们可以推断,美貌与否不是重点,体香才是迷人之处。人们应该闭上眼睛,用鼻子去寻找爱人。”研究人员说。

(王楠)

舞跳得好 性爱也好

女性在床上的表现,就像蒙娜丽莎的微笑一样神秘难测。究竟有没有可能从行为习惯中,判断出她在床上的表现呢?在接受美国《男性健康》杂志采访时,人类学家海伦·费舍尔博士就为男性提供了几个简单的判断方式。

主动建议吃泰国菜。那些在吃饭时常说“无所谓”的女性,在性爱中多属于“被动型”。知道自己想要什么并能说出来的人,在床上的表现往往更自信。爱吃泰国菜,还在一定程度上能反映出火辣的性格。

吃东西的方式。如何处理食物,怎样用刀叉等小细节,能反映出女性是喜欢细水长流,还是电光火石的性爱。

接吻的方式。性学家艾娃·坎德尔将接吻称作“面部性爱”。吻不光是嘴唇的运动,还会牵动全身。如果接吻时,女性把手放在你的身上,胸部压迫着你,那她十有八九会是个“好爱人”。

善于舞蹈。舞蹈能让女性保持良好的体型。爱跳舞的人多善交际且富有自信。尤其是善于跳爵士舞、肚皮舞的女性,身体柔韧性好,床上表现也不差。

模仿你的说话方式。社会心理学博士迈克尔·坎宁安指出,女性说话的节奏及非语言行为和丈夫很相像,那两个人在性爱上也会琴瑟和鸣。如果在谈话中,两个人总是南辕北辙,一个慢悠悠,另一个却急匆匆,那性爱也容易失调。(陈晓柔)