

安眠、减肥、增强免疫力

# 性福高潮的三大好处

性高潮是男女在性生活时达到极致快感的巅峰，就像逐渐增强和扩散的波涛。男女都有性高潮，表现稍有不同。高潮不仅是性活动的正常生理反应，而且对健康也益处良多。研究人员就总结出了高潮的“三最效应”。

最天然的安眠药和止痛药。学界公认，高潮具有舒缓压力的作用，有助于睡眠和明显减轻疼痛。性高潮可以转移注意力，让人忘记压力和烦恼。高潮后，由于血流从高水平瞬间骤降，男性会感到极大的放松，女性则会感觉瘫软，这主要是因为高潮时，大脑分泌出内啡肽，这是一种“天然鸦片”，它能使人产生快感，镇静身心，使得入睡不再是件难事。内啡肽还是“强效”止痛剂，能提高人体的痛苦耐受性，帮助减轻关节炎、颈椎损伤和头痛。

最稳定的免疫增强剂。高潮对男性勃起障碍或尿失禁有一定的预防作用，对女性来

说，则可以强健整个泌尿生殖系统，还有助于产后恢复、防止尿失禁。性高潮时，人会释放一种抗衰老激素 DHEA，它能增强、平衡免疫系统，减少感冒概率，还能提高消化能力、促进骨骼生长。DHEA 的作用是稳定、持久的，一周两次性生活就能保证其持续发挥作用。

最便宜的减肥药。性爱是一种人人适宜的运动。性爱过程及高潮时的深呼吸和肌肉收缩，可以加快心率，促进血液循环。性生活可以持续燃烧热量，提高人体的新陈代谢率，有助于减肥或稳定体重。研究表明，每周性交三次或四次，心脏病风险会下降 50%。

和谐的性生活、性高潮，不但满足了双方的情欲，还有益于彼此的身心健康。因此，夫妻在性爱中要互相交流，把自己的感受和需要告诉对方，同时，根据性高潮出现的早晚来改变前戏或爱抚时间的长短，争取彼此都能获得性高潮。  
(刘德)



两性聊吧

昨夜风起(网名):老公不但家外有家,还有个私生子。我是一个平凡的女人,只想要一种宁静的生活,可是女人一生中最大的屈辱却偏偏让我遇上了!有时想如果跟他一刀两断也就一了百了,可是一到紧要关头又下不了决心。这样的婚姻该继续吗?

月上柳眉(网名):许多女性面对丈夫出轨,虽然痛苦无奈,但还想抓住最后一根稻草。能理解你现在矛盾的心理。如此矛盾的心理与你这件事缺少理性的思考有密切关系。丈夫有外遇,你心情异常悲愤,但是这种不良情绪对你解决问题没有任何好处。你需要忍耐和克制,心平气和地和你先生持续而深入地沟通,才有可能得到你想要的结局,不要气馁,更不要用你丈夫的错误来折磨自己。

男人有外遇时通常会编很多谎话来麻痹女人,你如果还想和他继续生活下去的话,必须要坚定地表明你的立场和态度,同时也要做最坏的打算。

首先,你可以给他重新开始的会和与那个女人断绝关系的时间,但是这个时间必须要有一个合理的期限,必须明确告诉他超过这个期限的严重后果。只有这样做,你才可以给他真实的压力,要知道男人是很难主动和第三者斩断情丝的。你丈夫之所以出现这种情况,和你优柔寡断的处理方式是有关联的。解铃还需系铃人,只有你丈夫付出行动,你们的关系才有可能改善。

其次,你说为了孩子不想离婚,但是你要知道孩子长期生活在充满矛盾的家庭里同样会给他带来很大的心灵创伤。所以,不管是否离婚,只要你是充分面对现实基础上的理智决定,都是正确的抉择,你都可以无悔了。

雁过秋菊黄(网名):我们结婚快七年,我有点害怕“七年之痒”。

月上柳眉(网名):“七年之痒”并非指到了第七年婚姻就一定产生问题。心理学理论认为,六岁孩子的人格结构和智力结构基本定型。也就是说,孩子的第一次童年是六年,从第七年起,开始第二次人格结构和智力结构的童年时代。在婚姻生活中,面对无法实现的改造对方的梦想,双方都会有巨大的失望,会惊讶地发现,这个最亲密的人根本不是想象的那样,他(她)似乎完全是另外一个人。

七年之痒,其实意味着一种幻觉的破灭。由此,这也是一个巨大的契机。假若两人都看到了对方的真实存在,并愿意接受彼此最真实的一面,那么,一个新的、真实的关系就会得以建立,这个关系看起来不如前六年的关系那么动人,但它更稳固、更牢靠,也更轻松自如。

当陷入七年之痒时,不必惶恐,也不必沮丧,相反应该去认识它的价值,并接受自己的幻灭感。接受真实的彼此,爱情才能走得久远。

有心事?倾诉!有痛苦?宣泄!千滋百味的人生体验,难以言喻的私密闺语……在QQ1057681157,你也许能找到忠实的倾听者,真诚的解答者。

## 新春送给男人的 26 个健康叮咛(下)

(接上期)

J.旅行

不要借口工作忙,把休假旅游的事一推再推,带着放飞的心,造访野外的山光水景,或是陶醉于怡然的心境中,会让你的身心由里到外都受到净化和锻炼,享受真正的健康。

K.接吻

别小看了这一简单得不能再简单的动作,即使是蜻蜓点水的一吻,也会让你和她的大脑分泌出一种幸福的荷尔蒙,带给你们快乐的情绪。

L.性欲

性欲毫无疑问是衡量男人健康的一个重要尺码了。改善体质是让性欲持久的前提,走路、爬楼梯、游泳、打网球是最适合男人的运动。

M.母亲

男人爱自己的母亲,但男人可能不喜欢母亲仍把自己当成孩子,继续左右和操纵他的行

动。所以遇到此类问题时,最好是换一下角度,站在母亲的角度,可能会理解母亲的良苦用心了。沟通,是拉近两代人距离的唯一途径。

N.家庭护士

女人有点小病就爱往医院跑,男人则不爱看医生,总依赖老婆的照顾。如果老婆不在家怎么办?所以最好还是学着做自己的家庭护士吧。

O.性高潮

男人都渴望每一次的性爱都能高潮迭起,但高潮是可遇而不可求的,探寻性高潮的奥秘就成了男人的当务之急了。

P.生殖器

男人要想不阳痿最重要的是戒烟酒,因为“那”上面有很多超级细的微血管,它的勃起全靠这些微血管负责,烟酒一多,微血管循环会受损。

Q.沉默

男人对付困难和痛苦的办法是暂时把自

己封闭起来,为心灵和思绪找一个僻静空间,慢慢理顺,逐一化解。这种自我排优的“内功”会让男人不堪重负,所以要学会敞开心扉,与他人进行心灵上的交流和沟通,彼此支持是情感健康的核心要素。

R.放松身心

再忙也要忙中偷闲,给自己的身心一个彻底放松和喘息的机会,这可是你善待自己、缓释压力的一件“法宝”。别等到欠身体太多,负债累累时,一切都追悔莫及了。给自己一个法定的放松时间,每星期抽出一天,或者每天留出几小时。

S.羞愧感

当男人认为自己不够成功,或自己的现有成绩离自己规划的蓝图相差甚远时,会产生羞愧感并为此背上沉重的思想包袱。其实,这种压力完全是自找的,不要对自己的期望值过高,一旦现实的处境与理想不相吻合时,要学会退一步海阔天空。

T.睾丸素

睾丸素这种雄性激素是男人的双刃剑,它让男人肌肉发达,为男人带来性愉悦,但这种激素也让男人具有反叛性和进攻性。想让这种激素朝着有利于健康的方向发展,应该“口”下当心,如粗制棉籽油、酒等少吃、少喝为妙。

U.内衣

不要以为只有女人才在乎内衣,男人也要重视内衣的选购,应首选那些舒适的、有利于健康的 100%的全棉内衣,或者说用钩针纺织的内衣。外在的行头固然不可轻视,但最贴身的呵护也马虎不得。

V.视觉享受

男人对视觉的享受非常敏感,这表现在他们喜欢欣赏女性的身体,除此之外,卧室也是男人不容忽略的养眼场所。在你的卧室里随意放置一些红色的垫子,在床上散落一些红色玫瑰花瓣,红色可帮助你激发欲望和热情!

W.结婚

单身男人的健康状况比结了婚的男人健康状况差,婚姻对男人来说很重要。结了婚的男人从此有了归属,通常会变得更加成熟沉稳、健康向上。

X.逝去的回忆

与妻子的关系好坏往往会影响到自己的健康状态,如果是处于不冷不热飘忽不定之中,要想好是放弃还是坚持。如果选择放弃,应该理智地面对现实,过去的就让它过去。给自己的心灵一个完美的解脱,情感才会更健康。

Y.年轻的心态

一个朝气蓬勃,充满拼搏和活力的男人总是给人一种健康向上的感觉,被人称之为“阳光型”男人。而一脸老气横秋、满脑子沉闷迂腐思想的男人注定给人留下萎靡不振的印象。

Z.激情

要对生活持有向往和好奇心,这样才不至于随着年龄的增长而失去了激情。认识新事物,掌握一些新的技能,永跟时代的步伐,这样可以有意识地让自己定期做一些挑战思维的事情。  
(袁欣)

**洛阳网**  
WWW.LYD.COM.CN  
洛阳人的网上家园  
点击生活 服务无限  
广告热线:  
0379-65233618  
地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层