

婚·姻·物语

美国雅虎网健康频道最新刊登

乳房的 11 个秘密

确实乳房，每个女人都有，但是有关乳房的知识并不是每个女人都知道。近日，美国雅虎网站健康频道总结了关于乳房最鲜为人知的 11 个秘密。

1. 女性的乳房平均重量为 500 克，其中包含了人体 4%~5% 的脂肪。与阴茎一样，乳头受到刺激也会“勃起”。
2. 女性乳头的平均长度约为 1 厘米。目前大多数美国女性的内衣尺寸是 36C，而 15 年前是 34B。
3. 有 5% 的新生儿在出生后 2 个月会出现泌乳现象。
4. 爱抽烟的女性乳房容易下垂，因为烟草中的化学物质会让皮肤变松弛。
5. 乳房一直在变“肥”。20 岁的女孩，乳房主要由乳腺、脂肪和胶原组成。随着年龄增长，乳腺和胶原萎缩，被脂肪代替。
6. 隆胸的女人容易自杀。《整形外科年鉴》杂志的一份报告称，增加女性自杀风险的不



是乳房里填充的毒性硅胶物质，而是隆胸的人缺乏自信、容易出现抑郁等精神问题。

家马歇尔·米勒和多里安·斯勒特的研究，1% 的女性声称，刺激乳房能让她们获得性快感。

7. 一些女性可通过乳房刺激达到性高潮。根据美国性教育

8. 左边的乳房更大一些。根据《整形外科年鉴》杂志一项

针对 600 名妇女的调查发现，左边的乳房比右边大一点，但是这种差别很难用肉眼辨别。两侧乳头的形状不一，外形也不尽相同。

9. 男人也能分泌乳汁。男人自发分泌乳汁的情况非常罕见，但是，男人也有乳腺，具备分泌乳汁的条件。一些男性癌症患者需要服用雌激素药物，会产生分泌乳汁的副作用。

10. 女性的乳房最先被男性注意。新西兰维多利亚大学的研究发现，男性最先注意女性的乳房，而且目光停留的时间比其他部位要长一些。

11. 意大利女性的乳房最小。调查发现，在欧洲人中，超过半数的英国女性的文胸为 D 罩杯。其次是丹麦、荷兰。意大利女性的胸围最小，68% 的人均穿 B 罩杯文胸。全世界乳房最大的女人是美国得克萨斯州的席拉·赫西，她隆胸 9 次，造就了惊世骇俗的 38kkk（胸围 185 厘米）巨胸。（国川）

婚·姻·手册

婚后谁管钱？别问父母！

两个人结婚后，由于彼此的习惯、信念不尽相同，必然会引起一些冲突。这大多与原来的家庭关系及成长经历有关。人们往往会不知不觉地将自己在原来家庭中积累的人生经验，移植到新建立的夫妻关系中，从而影响到夫妻感情。

婷婷就是一个典型。因家境好，她和丈夫结婚主要是由娘家操办的，如购置新房、举办婚礼等。婚后，小夫妻有过一些矛盾，婷婷也向父母和婆婆说过，也不算太大的争执，可双方父母心

里都打起了各自的算盘。

有一次，小两口因为由谁来管钱发生口角。婷婷觉得钱要统一安排，因为自己的父母就是如此——“都在一起生活了，钱怎么还分着？”但丈夫认为，自己的父母一辈子都分着管钱，凭什么自己就要上缴？两人没有多商量，就将问题“告”到父母那里去了。于是，小两口的矛盾转化成两家人的矛盾，愈演愈烈。娘家甚至提出要收回给女儿结婚的房子，让小两口搬家；婆家又把结婚时购置的电器都搬回了自

己的家。结果是，父母怕女儿被欺负，“努力”让女儿离了婚。

子女与父母接触最多，受到的影响也就最大，尤其是在处理亲密关系上。甚至许多人会将父母的冲突、焦虑，不经意间就带到自己的婚姻中来，成为自己婚姻关系中冲突、焦虑的根源。

比如有些父母面对家庭冲突时，以暴力或冷漠来解决，其子女也会遵循这样的行为；若父母是以逃避来处理冲突，儿女们也会习惯逃避。显然，上述态度都不利于夫妻亲密关系的建立。

其实，婚后，夫妻要审视自己，学会“脱离”自己原来的家庭。人们往往认为，父母是最爱自己的，绝不会伤害自己，但在建立自我的婚姻亲密关系中，父母包办、代替式的爱，恰恰是危害子女的行为。过多介入子女的婚姻，子女就无法弄清自己在婚姻中的真实感受是什么，也无法真正处理好自己的问题。这样的父母会成为孩子婚后的障碍，也剥夺了他们学习成长的机会。

（谢华）

两性讲堂

巧借天然食物来助“性”

提到男性的“助性”，许多人会想到“伟哥”或一些保健品，医学专家在此提醒，伟哥等性药在服用产生奇效的同时，也带来了种种令人担忧的副作用。因此，真正的灵丹妙药就在合理的饮食中。

韭菜 又名起阳草、壮阳草、长生韭，它是一种生长力旺盛的常见蔬菜。为肾虚阳痿、遗精梦泄的辅助食疗佳品，对男性阴茎勃起障碍、早泄等疾病有很好的疗效。患者每天可以用韭菜佐餐或把韭菜籽研粉，每日早晚各服 15 克，用开水送服。

大葱 葱一直被人们看作是爱情和性欲的化身，巴尔干半岛一些民族的男女婚礼仪式上会出现葱，表示希望新人健康快乐，新郎永保男子汉的气质。葱的营养十分丰富，它能刺激性欲。现代医学研究表明，葱所含的各种维生素可以保证人体激

素正常分泌，从而壮阳补阴。

鸡蛋 鸡蛋是一种高蛋白食物，其所含的 14.7% 的蛋白质中，主要为卵蛋白和球蛋白，包括人体必需的八种氨基酸，与人体蛋白质的成分相近。它可以强精气，消除性交后的疲劳感，而且，它在体内还可转化为精氨酸，提高男性的精子质量，增强精子活力，同时还能加快女方处女膜破裂后的愈合。

麦芽油 专家表示，男性严重缺乏维生素 E 会导致阴茎退化和萎缩，性激素分泌减少并丧失生殖力。麦芽油能预防并改变这种情况，所以我们在日常生活中应常食小麦、玉米、小米等含麦芽油丰富的食物。

蜂蜜 蜂蜜中含有生殖腺内分泌素，具有明显的活跃性腺的生物活性。因体弱、年老而男性生理功能有所减退者，可坚持服用蜂蜜制品。

果仁 德国医生发现，在某些经常吃南瓜子的民族中，没有前列腺疾病病人。这是因为南瓜子中含有一种能影响男性激素产生的神秘物质。此外，小麦、玉米、芝麻、葵花子、核桃仁、杏仁、花生、松子仁等也对男性生理功能有益。

海藻 海藻含碘量超过其他动植物，碘缺乏或不足会导致流产、男性生理功能衰退、性欲降低。因此，要经常服用一些海藻类食物，如海带、紫菜、裙带菜等。

鱼类 科学研究证明，鱼肉含有丰富的磷和锌等，对于男女生理功能保健十分重要，有“夫妻性和谐素”之称。一般而言，凡体内缺锌者，男性会出现精子数量减少且质量下降，伴有严重的生理功能和生殖功能减退，而女性则发生体重下降、性交时阴道分泌液减少等症状。

专家建议，饮食调理仅起到辅助治疗的作用，提高男性生理功能，维护男性生殖健康，主要还是靠平常生活中戒除不良习惯，保持良好的生活规律，注意保持乐观心情，尽量减少自己的心理压力。（小小）



性·爱·知识

经期性爱 尽量避免

中国医学认为，女性在来例假期间，身体抵抗力会有所下降，细菌容易侵入，经期性爱有可能引起子宫内膜炎和子宫腺异位等症状。经期性爱是很容易感染的。因为经期子宫颈呈开放状态，子宫内膜脱落形成月经。

性爱时病原菌容易侵入开放的子宫颈到达子宫内，而经血是细菌很好的培养基，女性经期身体抵抗力低下也是容易感染的原因之一。一旦感染，就容易患上子宫内膜炎、子宫内腺异位症、子宫肌腺病、盆腔炎等，严重危害女性健康，甚至导致不孕的发生。

然而最近，美国一家机构经过大量的实证调查，得出结论：除了心理影响外，经期性爱不会对双方造成别的影响，可以任意为之。

有关专家指出，经期性爱应该避免。不过事情也并非完全这么绝对，适当的性生活还是可以，但要注意几点：

1. 尽量不要选择在经期出血量多的前两天。
2. 事前，男方要将生殖器清洗干净。
3. 做爱的时候，男方应该使用避孕套，动作要轻柔，而且时间尽量缩短。
4. 事后，女方应当马上用清水冲洗阴道。
5. 虽然一般来说经期性爱不会怀孕，但从卫生角度来说，还是使用避孕套比较好。

（向海）

如何降低敏感性

最终射精都是因为龟头受到强烈的刺激（一般是压迫）后而发生的。如果能降低龟头的敏感性，射精就会被延迟。这里介绍以下几种方法：

分散注意力法 做爱很投入时，意念都会集中在龟头上。男性甚至有自己全部身体进入女性身体的感觉。这时，如果想着其他方面的事情，就会暂时缓解射精的冲动。

机械压迫法 药店里一般都有类似的药膏卖，涂在龟头上，可以降低龟头的敏感性。但这种东西是否会对女性造成伤害？很难说。毕竟这是一种药物，而且要进入阴道。另外，就是戴上避孕套。这样一般比直接做爱时间要长。

增强体质 一般体质较好的人做爱时间要长些，所以加强体育锻炼很有必要。有人说吃三鞭之类的东西很管用，也许有点用，但心理上的作用比生理上的作用大。提高综合素质才是根本。

加强锻炼 做爱确实是一门艺术，而且是两个人的艺术，就像是双人滑冰，讲究的是配合。实践证明，女性若善于引导的话，男性可适当延长性交时间，并且女子可获得足够的性满足。所以，对那些做爱不得法的男子或总是早泄又没有生理疾病的男子来说，找一个有经验的女子加以辅导，不失为一个好办法。

（默默）