

性知识

# 坚持运动 让你“性”致勃勃

实际上,体育运动不仅能使人的形体健美,而且还能增加人们对性生活的兴趣。美国一家妇女杂志对2000张调查答卷进行分析,发现从事有氧运动的妇女有83%的人一周至少有三次性生活。与运动方案开始施行前比较,40%的人经体育锻炼后更易惹起性欲,31%性行为更为频繁,20%的人感到性欲高潮更容易发展到顶点。调查研究还表明,几乎任何有氧运动都对床上之事有所裨益,尤其跑步运动更能使人们性欲旺盛。

科学家认为,运动期间体内可释放一种令人心情振奋的物质,这种物质恰恰是机体自然产生的内分泌物,可以使人产生愉悦感。经常从事体育运动还可以摆脱一切烦恼、忧郁之事,这对增强性欲亦大有好处。运动还能使人体血清高密度脂蛋白胆固醇水平增高,这亦对增强性欲有所裨益。研究人员特别指出,身强力壮的男运动员体内含有这类对身体有益的胆固醇,而且水平相当高,因此能“加班加点”清除动脉中的堵塞物,从而增加包括骨盆部位及性器官在内的全身血流量。有关专家特别提到,过分强烈的运动会把身体搞得精疲力尽,难以达到预期的目的。

选择游泳、跑步、骑车这些良好的运动项目,每周只要进行三次、每次一小时的“适度运动”,就可大大改善你的性生活。



有些人担心体育活动与性功能二者之间存在矛盾,这是因为有些武侠小说里片面宣传“童子功”等情节,还有些人讲练气功的人、练太极拳的人都要戒除或减少性生活,否则就使元阳丧失,功也白练了。事实到底如何呢?体育锻炼真的会导致性欲或性功能低下吗?性生活会影响体育锻炼的成绩或效果吗?

国外对此作了长达9个月的调查,观察结果表明,锻炼与不锻炼大不一样,锻炼得越好,其性欲和性生活就会变得越好。参加体育锻炼后容易达到性唤起和高潮,性生活的频率也有所增加。锻炼的效果除增进体质的强

健外,还能提高机体的活力,肌肉的力量及身体的柔韧性和灵活性。运动还能防止抑郁情绪的发生,这是因为身体在运动时可释放出使人情绪高涨的物质,这些物质类似鸦片,称内啡肽,运动后的情绪高涨可保持数小时之久。还有的研究人员指出,运动能降低胆固醇水平,而胆固醇水平高的人容易出现血管阻塞,于是常导致性器官和盆腔区域的血流增加,影响性器官的充血肿胀或勃起。锻炼也能增强人的自信,夫妻同练可以增强锻炼乐趣,并进而促进性关系的改善。

当然锻炼也不宜过于疲劳,过量锻炼容易导致性欲的降低,这也是必须注意的。对运动员来说,大量资料表明,大赛前

的性活动对减轻或消除运动员的紧张心理很有好处,所以国外的众多体育运动明星总是有妻子或女友相随,我们的传统观念却认为二者水火不容,看来这种观念已到了非纠正不可的地步了。

性生活还有助于训练和比赛的调节,如性生活对男女运动员的赛后恢复有着良好的促进作用,而不懂得恢复就等于不懂得训练。又如赛前的爱抚可使运动员消除紧张心理,处于最佳竞技状态,而赛后的爱抚可使运动员消除疲劳,尽快恢复,尤其是当运动员成绩不理想或遇到暂时失败时,爱抚将有助于他们恢复自信心,以便在日后的比赛中发挥出应有的水平。(翠儿)

两性讲堂

## 讲笑话 提升快感

据《印度时报》近日报道,多一点笑声能让卧室充满幽默氛围,更可以点燃性爱,提升快感。

印度著名性学专家普诺卡西·高塔里博士表示,若发现性生活索然无味,就该为性爱增添一些别样的情调。“我并不是推荐大家借助药物、器具等提升性欲,而是希望通过发出健康的笑声,来激发体内处于消沉状态的性吸引力。”

有研究表明,说性爱笑话,能减轻心理压力,激起感情的浪花。相爱的两个人在发生亲密行为前,愉悦的微笑或开怀大笑,都能引导积极情绪,引发共鸣。笑声有助于拉近彼此的心,并唤起双方的兴奋情绪。

对于很多情侣而言,时不时开一些和性爱有关的玩笑,说说自己在亲昵中遇到的小尴尬,给伴侣取一个只在性爱时称呼的昵称,或是看一些和性别意识、认知有关的喜剧,都有助于放松心情,让人笑出声,彼此在享受性爱时会更愉悦。(智慧)

## 鸡蛋 提高精子质量



鸡蛋,中医认为它味甘性平,有养心安神、滋阴润燥、养血息风的作用。它也是性生活后恢复元气最好的“还原剂”之一。专家建议,同房后吃上两个荷包蛋或一碗甜酒鸡蛋,大大有助于双方迅速恢复体力。

专家指出,在一些国家,如印度,妇女普遍会烹煮各种能提高丈夫性能力的食物。不少印度医生也会建议妻子,让丈夫在性生活前后,多喝由鸡蛋、牛奶和蜂蜜熬制的米粥。

专家表示,在中医里认为肾掌管人体能量的储藏,肾为水脏,所以水生动物,特别是海产品,就能够入肾。大多数的水生动物都有助性作用,如龙虾、海胆、海参、贝壳类、海藻类等。

鸡蛋属于入肾填精的药,能为性生活提供补给,成为恢复元气的“还原剂”。从营养学家的角度来看,鸡蛋这种高蛋白食物,是性爱必不可少的一种营养物质。它可以消除性生活后的疲劳感,且在体内还可转化为精氨酸,提高男性精子质量,增强精子活力,还能加快女方处女膜破裂后的愈合。

专家建议,为便于人体胃肠消化吸收,鸡蛋最好蒸着或煮着吃,蒸鸡蛋羹、煎荷包蛋、带壳煮鸡蛋都是很好的吃法。(扬子)

婚姻物语

有三句话只要对妻子多说几遍,家庭矛盾多半会烟消云散——

## 三句话让婚姻更幸福

日本爱心丈夫协会创始人秀一甘名字是一名杂志主编。1999年,40多岁的秀一婚姻出现裂痕。他发现,很多日本男子不善于向妻子表达,影响婚姻和谐,引发婚姻危机。秀一在走访大量女性后得出结论,有三句话只要对妻子多说几遍,家庭矛盾多半会烟消云散。这三句话是“谢谢你”“对不起”“我爱你”。

### “谢谢你”——

让对方觉得爱有所值,身心舒畅

妻子操劳家事,对丈夫无私付出。丈夫懂得感恩,适时说出“谢谢你”会驱散妻子的疲劳,给妻子注入爱的动力,让妻子觉得爱有所值,身心舒畅,更加乐此不疲。

如果丈夫心安理得地接受,不但不领情还吹毛求疵,极易让妻子感到困惑和愤恨,深感无助和怀疑自己付出的价值,变得偏激、焦躁、不自信,于是跟丈夫斤斤计较,针锋相对,让婚姻痛苦不堪。

### “对不起”——

让对方释然,让自己心安

根据美国心理学家马斯洛的需要层次论,人有归属和爱的需要;尊重的需要,这些需要的满足,得益于社会和他人赞赏。因此,渴望赞赏是人的天性,满足这种天性的武器是赞美和肯定,夫妻之间无高低,发生争执时,抢先道歉,用心说句“对不起”,传递的是对爱侣的肯定和赞赏,显示的是自己的担当和豁达,既让对方释然,亦让自己心安!

而夫妻间无休止的抱怨与指责,对人性及婚姻都具有莫大的杀伤力,极易让夫妻反目,两败俱伤。



### “我爱你”——

给婚姻保鲜,让爱情得到滋养

马斯洛的需要层次论中,“爱和归属的需要”是生理和安全的需有获得满足后,人最强劲的需要。夫妻能够牵手一生是一种珍贵的缘,源自心中有爱,因为渴望爱,相信爱,才甘愿和爱人牵手婚姻。所以,好的婚姻一定要有充沛的爱,让配偶的身心找到归属感。

但婚姻的实质是平淡的流年,庸常琐碎的生活很容易磨蚀激情,让爱褪色,让内心焦躁失衡。所以,婚姻需要经营,爱情需要滋养;滋养婚姻和爱情的最佳妙方就是毫不吝啬,毫不犹豫地配偶说出“我爱你”。(小艾)

## 高知女性 为何总被剩

剩女是婚介市场一个当红的关键词,而单身女性当中的高知女性又占到五成以上,为何高知女性容易成为剩女?

专家分析,主要原因是高知女性选择面变窄,可约见的对象减少。高知女性局部环境能接触到的高知男性机会少,高知人才的引进总是比一般的本科生少。

剩女的约见成功率比较低。很多“剩女”都有约见不成功的案例,其原因往往是缺少与男性沟通的经验。长久以来,很多人总是把女博士婚姻遭冷遇的问题归结到“高学历”上面,但实际上并不全是如此,但凡那些嫁人困难的高知女性,大多是在“真空”中长大的女子。

即使约见成功,且有不错的开局,但交往继续保持的几率也比较低。有很多剩女都有过很好的恋爱开始,却没有结果,其根本原因在于对爱情的期待过于完美。

剩女的原因有很多,另一种就是经济的严重独立,闲暇时间严重缺乏,赚钱能力大大超越相夫教子的技能。经济上没有压力会让她们迷恋个人的单身小天地,而不积极争取另一半的到来,这已经成为一个全新的高知女性的生活理念,而这是最可怕的。(麦兜)