

常揉肚脐 性欲不衰

男人都希望自己的性能力“经久不衰”，想做到这一点，除了先天禀赋充足，日常生活中的保养也十分重要。在中医男科门诊，医生会建议一些男性通过按摩肚脐部位的“神阙穴”来调和气血，保持性能力。

肚脐在中医理论中是一个重要的穴位，与脏腑经络关系密切，是气汇聚之处。在胚胎时期，脐部是胎儿连通母体，获得氧气及营养物质的唯一通道。出生后此通道虽已断绝，但脐部与全身经络、五脏六腑仍有着十分密切的关系。同时，这里是腹壁最薄的地方，没有皮下脂肪，血管非常丰富，因此，轻轻按摩肚脐，或用艾条灸肚脐，能改善男性内脏器官代谢，进而促进性能力的旺盛。此外，国外有研究发现，肚脐周围也是男性性感点之一，在性爱时亲吻肚脐四周，能激发性欲。

因此，建议男性每晚睡前用手掌按摩肚脐5分钟~7分钟；阳虚怕冷的男士可以利用“艾灸法”，将一支点燃的艾条移近肚脐，当感到有灼热感时，迅速移开，如此重复做10次，长期坚持有助于改善性能力，提升性欲。（王彬）

性生活后戏 大有文章可做

男人似乎都很缺乏“性爱后戏”的概念。美国最近的一项调查显示，有32%的男子在性生活后马上躺下调整呼吸或抽烟，17%的男子很快进入梦乡，14%的男子立刻起身去上厕所，9%的男子马上去淋浴。

日本进行的一项调查也发现，大约有40%的男人在过完性生活后对妻子没有温存的表示。

但是从医学的角度来说，男子在射精后，阴茎的充血状态在5秒~10秒内会减弱，30分钟内会恢复常态，而女性盆腔充血会长时间保持，在停止性交后4小时~6小时内才能完全消退。如果缺乏后戏，她们在心理上会有一种“被吊在空中”的感觉。

那么，性生活结束后伴侣们应该做些什么呢？美国权威性学专家在调查问卷中发现，性爱后戏大有文章可做。

拥抱。这种方式最有利于男女感情进一步加深。

交谈。性爱后是两性进行情感沟通的最佳时机。不过性学专家提醒女性，谈话最好从称赞伴侣的性能力开始，这样会使男性得到极大满足，并且不容易让男性打瞌睡，利于将性感温馨的气氛继续下去。

按摩。伴侣间相互按摩可以使两人继续保持身体接触，享受肌肤之亲带来的美妙感受。

淋浴。在热气腾腾的浴室里，两人可以继续欣赏对方的身体，相互爱抚。热水还能刺激血液循环，缓解男性的疲劳感。（据39健康网）



这些危险因素

最伤男人“命根”

生殖器骨骼形状发生改变，男性的阴茎和女人的阴蒂变小——美国科学家克里斯蒂恩·索尼惊讶地发现，一种叫做OHCs的化学杀虫剂对人类的生殖器可产生明显影响。近日，他在美国的《环境科学与科技》杂志上发表了这一成果。

早在2005年，科学家就发现了让男性精子数量50年里降低了40%的十大环境因素。如今，克里斯蒂恩的发现更让我们瞠目结舌。北京大学第一医院男科中心副主任医师张志超说，我国临床专家也有类似发现。如今在工业化程度较高的国家和地区，不仅心理压力是成年人性能力的“杀手”，外界环境也会直接阻碍人们性欲望的发生和性能力的发挥。

1 远离喷洒农药的花草果蔬

据《每日科学》报道，专家研究发现，长期暴露在杀虫剂、杀菌剂和除草剂之中，或者经常食用果皮残留有大量农药的蔬菜水果，会使男性生殖系统中的雌激素水平增高，其睾丸和其他性腺也会逐渐产生毒性反应。

最近，来自美国耶鲁大学的一项研究发现，常见的广谱杀虫剂氯化甲醇可能影响女性生殖器的发育，从而影响其功能和生育能力。在接触了喷洒此类杀虫剂的花草、果蔬后，她们同样可能出现性器官功能失调的问题。

2 不要乱服保健品和药物

我们在一生中总是不断地和药物打交道，随着保健品种类的增多，中药成分也常防不胜防地出现在我们的饮料、食品中。然而，有5类药物会明显影响人们的性欲望和能力：

1. 包括雌激素、肾上腺皮质激素、睾酮在内的激素类药物不仅可能使男性性欲减退，甚至可能导致他们出现ED（勃起功能障碍）、射精障碍、精液量减少等严重问题。

2. 利尿类药物会使体内的钾丢失，而血钾浓度下降会使肌肉、神经敏感性降低、血管平滑肌松弛，可能导致阴茎勃起力度减弱。

3. 某些降压类药物是影响男性性功能的最常见药物。在服用降压药的病人中，25%可能患ED，有的人还会同时出现射精障碍。

4. 镇静类药物对大脑边缘系统有特异作用，能够直接降低或增强性欲和性功能。安定等药物有肌肉松弛作用，可导致性欲减退，甚至发生ED。

5. 一些精神类药物会使男性精囊括约肌麻痹，射精能力衰退，或者可导致睾酮水平下降。有调查显示，甲硫达嗪所致的性功能障碍发病率可高达60%，而其他此类药物导致性障碍的概率在25%左右。

3 在有放射物的环境中工作要做好自我保护

射线、超声波、微波和高温等物理因素也会对人们的性能力产生明显影响。

以放射线为例，女性下腹部、盆腔和阴道接受放射治疗，通常会影响到其卵巢功能。长期在有放射污染的环境中工作，女性更年期可能提早到来，出现绝经的迹象和症状，如阴道干涩等。有时还可能令其阴道变窄，弹性降低，只有在阴道扩张器和润滑剂的帮助下，她们性生活中感到的不适才能减轻。

同样的，接受放射疗法的男性，或者在有放射污染的环境中工作的男性，也可能暂时对性爱失去兴趣。

另外，长期在大型电脑机房工作以及在有封闭好的微波炉前工作，在雷达探测台、电台发射塔工作，都可能因为受到射线、超声波的污染而出现内分泌失调问题，不仅男性精液质量下降，还会让他们“性趣”下降。

4 多吃含维生素E和蛋白质的食品

与免疫系统一样，我们的性系统也需要均衡饮食的支持，其中非常重要的一项是锌元素。如果锌缺乏，就会使男女体内性激素减少，性器官发育明显迟缓。而血液中含有适量浓度的锌，则阴茎勃起、射精状况、性交次数都会显著提高。

维生素E和蛋白质充足，也是保持成年人生殖器润滑、性态度积极的重要因素。研究

发现，素食人士由于饮食中蛋白质摄取不足，其睾丸激素分泌较少，会直接影响他们晚年时的性生活。

此外，巴黎“欧洲ED研究中心”调查发现，在有器质性ED问题的患者中，53%的人有长期吸烟的习惯，他们的动脉血管因此受到严重损害，从而出现无法勃起的问题。（夙夙）

性生活的三大危险前奏

前戏是完美性爱少不了的前奏，但不是所有的前戏都提倡。医生指出，下面三种前戏不可长期使用。

危险前奏一：酒精

危险指数：★★★★★

不知道是源自古代习俗，还是哪个导演灵光一现的浪漫杜撰，总之，酒精成了电影中惯用的情欲刺激剂。莎士比亚最先指出：“酒刺激了情欲，却使行动化成泡影。”的确如此，酒精表面助性，实则败性。

中医认为，酒后行房耗气伤精。饮酒后大脑神经系统兴奋性虽暂时增强，性功能却暂时减退。女性可能出现卵巢功能障碍，影响正常排卵；男性则勃起困难或坚持时间缩短。酒后性爱还会使男性体内睾丸结合球蛋白增加，损伤睾丸，减弱其产生睾丸酮（性激素）的能力。另外，酒后，70%的

精子可能发育不全，若在此情况下受孕，26%的胎儿会出现健康问题，尤其是智力障碍。

支招：不论你选择的是进口香槟、烈性白酒、大众扎啤，还是一贯被贴以健康标志的葡萄酒，酒后2小时内应统统“禁欲”。

危险前奏二：热水浴

危险指数：★★★★

很多人讲究卫生，做爱前要先洗个澡，这当然无可厚非，但有不少人把缠绵数十分钟的二人共浴当做性爱前奏。实际上，超过5分钟的热热水浴就能消耗掉大量体能，而性爱是足够体能储备的，在这种情况下做爱，坚持时间往往会缩短。同时，人体在热水作用下逐渐放松，全身进入休息状态，各器官很难迅速兴奋，激烈的性爱会造成性器官急剧充血受损，迅速牵拉动作还容易损伤肌

纤维。最重要的是，长时间的热热水浴会降低人体敏感度，尤其是女性性器官的敏感度，这时想到达高潮可就难上加难了。

支招：若在性爱前做身体清洁工作，请将时间控制在5分钟以内；如果想享受浪漫二人浴，请将缠绵时间移至性爱后。

危险前奏三：电影

危险指数：★★

如果追根溯源，情色电影之所以出现，原因之一就是为了在性爱前给体内的性激素含量增加几个百分点。但最新研究发现，越来越鲜艳的视觉刺激使人体神经系统极度兴奋，在这样高刺激下做爱，大脑往往处于缺氧状态。虽然暂时的脑部缺氧更能给一部分人增添梦幻般的性快感，但时间一长，脑缺氧超过生理限度，人就会感到头昏、虚脱，不要再把这些症状看成激烈性爱的正常后



续，它们其实是人体内植物神经失控的表现，长此以往，心脏和大脑功能都会受损。

支招：不妨更多运用抚摸、亲吻这些“天然”刺激来激发情欲，当然还有你的绵绵情话。（据人民网）