

男性性生活规律 预防脑血栓等疾病

中国传统观念认为,性生活频繁会影响身体健康,造成阴阳两亏。但现代医学却对此有新的看法。美国性研究协会的专家在多年跟踪

调查后发现,性对人体不但没有伤害,还有诸多益处。

第一,规律的性生活能够使人长寿。英国

科学家曾对 1000 名男性进行了 10 年跟踪调查,发现每周有两次或以上性生活的男性,其早死的几率比每月只有一次或更少性生活的人低 50%。尤其是那些有高频性生活的人,他们出现冠状动脉疾病,如中风、脑血栓等的几率,是那些性生活匮乏者的一半。

第二,性生活能降低乳腺癌发病率。人体中的催产素和脱氢表雄酮在性高潮和高度兴奋时会充分释放,起到保护乳

腺的作用。尤其对那些从未怀孕的女性来说,高品质和规律的性爱,能弥补其从未生育的不足。

第三,良好的性生活能降低前列腺癌的发病率。有研究显示,男性每月射精 21 次,就能显著减少前列腺癌的发病率。平均每周有 3 次射精,前列腺癌的发病率会减少 15%。

第四,性生活可以抵抗感冒。研究显示,性爱能够加固人的免疫能力。每周一两次的性生活,可以使人体自生的抗病毒入侵能力提高 30%。

最后,也是最重要的,性生活能让人变得年轻。一项对 3500 人进行的研究发现,每周性生活达到两次的人,看上去会比他们的实际年龄年轻 7 岁或更多。而每周有 3 次性爱的人,看上去要比实际年龄年轻 12 岁,可以称得上是“超级年轻”了。

徐明军



男性乳房也需要保健

正常男子的乳房发育程度很低,所以常常被遗忘,人们几乎从来不会想到对乳房的保健。其实,乳房作为一个位于体表的器官,男性也应对其重视才是。

乳房的发育,一般来说是女孩青春期最早出现的第一性征,这主要是由于女性卵巢所分泌的雌激素水平高,刺激乳腺腺泡和乳腺管的发育,使得乳房隆起。

可是有些到青春发育期的男孩,偶尔会感到自己的乳房部位有点疼痛,仔细一摸,发现乳房中有硬块存在,因而感到惶恐不安。

在青春发育期,约有 40%~70% 的男孩会出现不同程度的乳房发育,常常表现为乳房内结节伴局部疼痛、压痛。发现乳房的变化后,应及时到医生处就诊,不要觉得难为情。青春期的男子乳房发育,大多数于 1~2 年内可自行消退,因此,不必形成思想负担,只要积极治疗,精神上放松,定会在不久后恢复“男子汉”的雄风。

在治疗过程中,不要经常触摸、刺激乳房,过多的刺激不利于乳腺组织增生的消退。另外,青春期的男孩正处于读书时期,有时为了应付考试,提高成绩,家长会给孩子买一些滋补品,而含有激素的滋补品则有可能引起男孩乳房的异常发育,所以应谨慎服用各种滋补品。

男性乳房发育分为生理性和病理性。生理性男性乳房发育者多见于新生儿、青春期、更年期,多可自愈。病理性的称为男性乳房发育症……什么是男性乳房发育症?

中老年男子因各种原因造成内分泌激素紊乱,也容易出现乳房异常发育,而老年男子的乳房发育症还有发展成为乳癌的可能。所以,老年男子应注意锻炼身体,防止肝病、内分泌系统疾病及其他疾病,谨慎服用各种药物,并经常留意自己乳房的变化,如有问题应及时就诊。

良娜

巧克力等 5 类食物无壮阳功效

美国专家日前研究发现,5 类所谓的壮阳食物其功效值得怀疑。

香料 源自亚洲的很多香料被人认为可以挑起性欲。然而芝加哥香气与味道疗法研究会指出,测量显示,使用香料后,阴茎与阴道的充血程度并无太大变化。

辣椒 印度、南美洲很多人认为,辣椒外观类似男性生殖器,味道辛辣刺激,正像如火如荼的爱情。实际上,辣椒所含的物质只有抗氧化、促进新陈代谢、止痛的作用,跟壮阳完全无关。

松露 古希腊人和罗马人深信松露具有壮阳作用,这种看法影响了很多现代欧洲人。然而据美国著名松露研究专家介绍,松露含有的麝香味只能促使猪发情,没有证据表明对人

有效。

巧克力 也许是情人节的关系,人们习惯把巧克力与爱情联系在一起。但在心理学者及性保健专家的研究中,巧克力的主要成分是可可,能抗氧化,降血压,但绝不可能让人一夜神勇。

牡蛎 牡蛎是欧美人崇尚的催情美食,调查显示,25% 的人认为它有催情作用。心理学家认为,牡蛎特殊的形状经常被比作女性生殖器,从心理角度来说,可能刺激男性性欲。但从营养角度来说,牡蛎中含有大量矿物质以及微量元素锌,只能帮助提高系统免疫力,提升性欲是绝不可能的。

朱慧鹏

准爸爸吸烟增加胚胎停育风险

胎停育,先兆流产是孕妇最不愿遇到的问题。专家指出,环境污染、疾病、多次人工流产史以及男性精子质量下降等因素,都可能导致孕妇发生胎停育。

专家指出,胎停育、先兆流产是孕期女性经常遇到的问题。这和女性自身因素、环境因素和男性精子质量都有关系。大气污染、家庭和工作环境被污染,都可能导致女性发生胎停育。如果孕妇曾经多次做过人工流产,也容易出现胎停育、自然流产,因为反复的人工流产会造成子宫损伤,破坏子宫内膜,引发妇科炎症,这都容易导致胎停育。此外,女性如果存在生殖器官畸形、染色体畸形或是有子宫肌瘤、子宫内膜息肉等疾病,或是存在内分泌问题(如卵巢功能差)、免疫系统问题,都会增加其发生胎停育的风险。男性的身体状况差以及不良卫生习惯也会增加

孕妇发生胎停育的风险,如男性长期吸烟、喝酒,则会影响胚胎的自然发育。

专家还指出,孕妇在怀孕期间生病、发生糖尿病及其并发症,胚胎发育不好(如胎儿畸形),也会导致胚胎自然淘汰,发生胎停育。

专家提醒,出现胎停育的女性会出现不规则的阴道出血或是腹痛等情况,但也有人没有任何不舒服的症状。是否持续存在早孕反应是及时发现是否发生胎停育的一个重要方面。一般来说,早孕反应在怀孕的第六周开始出现,第八周左右早孕反应最激烈,到第十周则逐渐减轻。已经出现过胎停育的女性,从优生的角度考虑,至少要在之后半年以上时间再怀孕,因为人的卵巢功能恢复至少要两三个月,而子宫内膜的恢复至少要半年左右。如果操之过急,子宫内膜没有恢复好就再次怀孕,则可能再次出现胎停育。

姚华庆

一名 26 岁的女性日前被诊断为卵巢早衰,失去了做母亲的机会。由于这名女士有经常服用紧急避孕药的经历,医生分析认为滥用紧急避孕药是导致其卵巢早衰的主要原因。专家提醒,服用紧急避孕药要慎重,切不可滥服。

常用紧急避孕药容易引起内分泌紊乱,对卵巢造成不可逆的影响,甚至造成卵巢提前“衰老”,雌激素分泌越来越少甚至突然消失,进入“隐性更年期”,在临床上出现潮热、烦躁失眠、皮肤干燥、发色枯黄、外阴干涩、阴道瘙痒、性欲下降等症状。由于目前对卵巢早衰尚无有效的治疗方法,只能靠周期性使用雌激素来替代卵巢功能,患者将失去生育的机会。

邓亚慧



女性常服紧急避孕药会致卵巢早衰

女性 30 岁前生育降低患乳腺癌几率

英国研究人员建议,只要坚持以下 10 条基本生活规律,女性健康,青春其实并不难。

- 1. 抛弃洁癖** 讲究卫生极为重要,但过度干净会减弱人体对细菌的敏感度,反而使得病菌在体内大肆繁殖。
- 2. 远离碳酸饮料** 碳酸饮料会影响人体对钙的吸收,导致骨质疏松和其他骨骼问题。
- 3. 服用叶酸** 叶酸是女性最需要的 6 种物质之一,怀孕期间缺乏叶酸会导致胎儿出现先天疾病。摄入足够的叶酸可以预防与年龄有关的视网膜退化。
- 4. 不要太瘦** 太瘦的女性可能不易怀孕,同时更易患骨质疏松症。虽然不能太瘦,但也要当小腹赘肉,臃肿的腹部可能暗藏健康隐患,是卵巢癌的一个前兆,所以,对腹部赘肉一定要多加注意。
- 5. 不要吸烟** 吸烟女性患宫颈癌的概率是不吸烟女性的两倍。
- 6. 晒太阳** 多囊性卵巢和其他抑制排卵的疾病被认为是当今导致女性不孕的最常见原因。通过维生素 D 进行治疗有助于预防上述疾病。维生素 D 的主要来源是阳光。但不要晒日光浴,可以每天在阳光下步行至少 20 分钟。
- 7. 多吃香蕉** 1/4 的中年女性患有抑郁症和其他心理疾病,其中一个原因是缺乏氨基酸——色氨酸,我们只能从食物中获取色氨酸,尤其是凝乳酪、李子 and 香蕉等。
- 8. 早生孩子** 女性应在 30 岁以前生孩子,这可降低患乳腺癌的几率。
- 9. 坚持锻炼** 经常进行身体锻炼(如举哑铃)可以加强身体肌肉力量,避免背部疼痛,令身材更加婀娜多姿。
- 10. 保持规律的性生活** 经常体验到性高潮的女性可以令她们看上去比同龄人年轻 6 岁,性生活还能提高免疫力。

彭玲珑

睡眠质量与夫妻关系密切相关

“上床睡觉前别生气,”这是美国人经常挂在嘴边的一句俗语。美国研究人员在最新研究中发现,睡眠质量的确与夫妻关系密切相关。

研究人员在日前举行的一次专业会议上报告说,为了解夫妻关系对睡眠质量产生的影响,他们对 29 对没有孩子的夫妻进行了跟踪调查,要求这些夫妻连续 7 天记录他们的睡眠情况以及他们在白天相处时是否融洽。

调查发现,如果夫妻在白天闹别扭,双方晚上的睡眠质量往往较差;相反,如果夫妻晚上睡眠不好,第二天夫妻的关系也会受到影响。不过,睡眠质量和夫妻关系相互间的影响在丈夫和妻子身上表现略有差别:更多的丈夫认为,晚上睡眠不好会影响第二天的夫妻关系;但更多的妻子则觉得,如果白天夫妻关系不好,晚上的睡眠肯定会受影响。

负责这项研究的研究人员说,睡眠质量与夫妻关系相互作用,相互影响;好的夫妻关系会促进睡眠,而坏的睡眠会使紧张的夫妻关系进一步恶化。不管怎么说,夫妻应尽量避免因睡眠不好而使双方之间的感情受到伤害。

高峰

