

四季年复一年、周而复始地更替,已经形成规律。正是因为有了它,万物才得以春生、夏长、秋收和冬藏。性生活作为一种生命活动,也是自然界的一种现象,当然不能例外。春夏为天地俱生、万物以荣的季节,此时性生活应有所增加,有助于加速机体各组织器官的新陈代谢,有利身体健康。秋冬季节是寒凉肃杀的开始,在某种程度上抑制了人的性冲动和性亢奋。《内经》也指出:“冬不藏精,春必病温。”因此,在这些季节应稍微收敛性生活,以养神气。

专家指出,秋冬之际,天气变化不定,诱发中老年人心脑血管病的因素也骤然增多,容易突发心绞痛、心肌梗死,促使脑血栓的形成;患有慢性支气管炎和哮喘等呼吸道疾病的人,其呼吸道黏膜受寒冷刺激,容易导致支气管黏膜平滑肌痉挛、呼吸道分泌物排出困难。因此,在秋冬季节,人



秋冬性爱 次数别太多

们应该注意季节更换,让身体慢慢适应,然后再享受性生活。在换季之初,不妨节制性生活,如果恣情纵欲,势必导致体内的精气外泄过多,机体抗病能力也许会下降,容易引发各种疾病。从这个意义上说,秋冬季性生活的调整,是四季和谐的关键。

需要注意的是,夫妻双方应在性心理上达到平衡,才能减少次数。如果一方长期被动,双方都会有生理和心理的疲劳感,而这种疲

劳感很可能导致一方的性欲提前透支。对于步入中年的夫妻,除了注意性生活的四季调养,还要减少质量不高的性生活次数,争取做到“有一次,满意一次”。这里所说的满意未必是要达到高潮,而是彼此都能感觉舒服、畅快,情感上有交流。

另外,秋冬季节气候干燥,人体易伤津液,男性易出现包皮裂口,女性易出现阴道干燥。

这不仅会影响情绪和欢愉,还可能导致疼痛和性器官损伤。为了避免这些不利因素,性生活前后可以多喝水,并且延长安抚、安慰、体贴等前戏,以激发双方的性欲,达到欢快的目的。在饮食方面,要坚持“低脂低盐,高蛋白高维生素”的原则,多吃水果蔬菜和养肺润肺的食物,如银耳等。切记不要乱补,需要根据自己的体质,合理饮食、丰富营养。

(耿强)

女性知音

甲状腺癌好发于中青年女性

甲状腺肿瘤分为良性和恶性。恶性肿瘤主要是指甲状腺癌,包括乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌四大类。近年来,甲状腺癌的发病率呈逐渐上升趋势,并且已经进入常见肿瘤行列的前10位。统计显示,甲状腺癌患者女性和男性的比例一般为3:1,尤其好发于中青年女性。

近年来,甲状腺癌发病逐渐上升的一个重要因素是检查手段的不断提高,包括B超的分辨率不断提高,能够发现临床没有症状的甲状腺癌。甲状腺肿瘤与女性性激素内环境有关,有相当部分的甲状腺癌组织标本可以测出雌激素和孕激素受体的阳性,而怀孕期间甲状腺肿瘤生长速度加快也是佐证。这些均成为甲状腺癌发病人数上升,尤其是女性发病人数增加的重要原因。另外,虽然高碘摄入是否能造成甲状腺癌没有定论,但是高碘地区发生甲状腺癌比例的确在增高。

专家指出,甲状腺癌的主要治疗手段仍然是外科手术,但要注意规范化治疗。否则不但不能获得很好的疗效,还会延误病情。

(吴刚)

好孕

缓解分娩之痛 可补充维生素D

人们常说,分娩之痛是疼痛的极致。美国一医疗中心研究了93名孕妇的分娩过程,这93人都在分娩时要求硬膜外麻醉以缓解疼痛。结果显示,分娩前体内维生素D含量越高,她们分娩时的疼痛感越弱,反之,体内维生素D含量越低,她们对止痛剂

的需求也越大。先前研究一直显示,维生素D缺乏与抑郁、疼痛存在关联。这是首个重点关注维生素D缺乏与分娩之痛关联的研究。各位准妈妈,为了让自己分娩时不那么痛,可及时补充维生素D。

(孙慧)

缺铁可能不孕

铁对于人体是必需营养素,缺铁带来的最大问题就是贫血,专家指出,女性体内缺铁会造成以下几种大问题。

不孕不育 缺铁会严重影响到怀孕前的卵巢功能,甚至可能导致不孕或流产。这是由于缺铁会令对女性怀孕至关重要的黄体酮分泌低下。

吞咽困难 缺铁会令食管黏膜细胞减少,导致食管萎缩,从而让吞咽固体食物变得困难。

皮肤抵抗力下降 缺铁会令白血球无法形成,从而无法抑制病原体的繁殖,人体对病原体的抵抗力降低,继而使皮肤容易受到真菌等病原体的侵袭。

确认体内缺铁的女性,除了可以按医嘱补充铁剂外,在日常生活中要注意多吃含铁的食物,如红肉、海鱼、海藻类等,同时搭配酱油、柑橘类水果等有助于促进铁吸收的食材。

(軻之心)

男性驿站

莫把补肾和壮阳混为一谈

一说到补肾,很多人都认为就是壮阳,并自认为那是性能力下降的人才采取的治疗手段。其实,补肾是中医治疗保健重要的手段和方法,是一个科学的概念。中医对肾的理解与西医不完全相同,西医中的肾是泌尿系统中的一部分,是人体体液代谢的重要器官。

男性的机体往往会因先天不足、后天失养或久病失调、过度劳累损失肾精,随着人体的肾精的自然损耗也会导致肾虚,根据症状的不同分为肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚的主要症状有:头晕耳鸣、潮热盗汗、口干舌燥、腰膝酸软、睡眠差等。肾阳虚主要症状有:腰部酸软冷痛、肢寒怕冷、夜尿频多、面色苍白、精神萎靡,或是小便不利、下肢浮肿等。性功能下降只是肾虚表现的一个方面。除造成一些病症表现外,肾虚还会导致人体过早衰老、记忆力下降、应变力迟缓等。

“虚则补之”,中医补肾是根据具体症状而定的。有肾阴虚症状的就要选用滋阴补肾的方剂六味地黄丸,肾阳虚则需选用温补肾阳的方剂桂附地黄丸。

(董芳)

性爱新知

学语言的人快感强

近日,西班牙贝尔威第格生物医学研究所和德国马格德堡大学的科学家共同研究发现,掌握多门语言或者在某种语言上精通的人,性生活时快感更强。

研究人员选取了36名成年人,通过对他们的大脑进行扫描发现,性生活时,大脑活跃的部位与学习某种语言时大脑的活跃部位有重叠。研究者表示,学习和运用某种语言时,会触发和启动大脑中名为腹侧纹状体的部位,这个部位是大脑的愉快中枢,当人们参与性生活或食用甜食时,腹侧纹状体就会被激活。研究者表示,学习外语不仅有益于大脑功能,还能让人们享受生活中的愉悦事件。从进化角度讲,这种机制也有助于人类语言的不断发展。

(臧恒佳)

