



冬季性爱少而精

率。《内经》中指出：“冬不藏精，春必病温。”意思是，冬季气候寒冷，男性需要藏精养性，人体也需要存储更多热量来维持体温，如果性生活过于频繁，会大量消耗体能，影响阳气，容易使人患病。不过，减少频率并非禁欲，而是性爱频率要比以往减少一些。例如夏秋

季节每月4~5次，冬季可以减少到2~3次。具体频率因人而异，只要双方身心愉快，精力充沛，对性爱感到满足即说明是合适的。如性生活第二天感到疲倦乏力、畏寒怕冷，说明性生活太频繁了。此外，中老年人、患有慢性疾病的人，性爱频率最好减半，必要时咨

询医生。

“精”指要努力把每次性爱都做成“精品”。首先，冬季人的性欲较低，需要放慢速度，多些前戏时间，才能调动起双方的欲望。其次，冬季天气干燥，男性阴茎和女性阴道都较为干燥，因此，最好准备一些润滑剂，打开卧室里的加湿器。再次，冬季人们在饮食方面喜欢吃些油腻的肉类补充热量，但性爱前不宜吃得过饱，应多吃水果蔬菜，切记不要乱补。最后，性爱后要注重后戏，夫妻多交流，逐步提升性爱质量。

“防冻”指性爱过程中做好保暖工作。性爱前最好用热水泡脚，性爱过程中要盖着被子，尤其需要护好腰、腹、背部。另外，冬季天气较冷，一些男性的生殖器会变小，此时不必担心，这是因为天气寒冷，阴茎部位的牵拉度变小使阴茎收缩，属于正常现象。

(许樊)

性爱作为自然界的一种生命活动，也需要适应和遵循四季更替的变化。冬季天气寒冷干燥，人体受气候影响，容易性欲低、性爱频率下降。专家指出，冬季性爱要遵循3个原则：一少、二精、三防冻。

“少”主要指适当控制性爱频

男性驿站

肝不好的男性易患乳腺癌

乳腺癌只有女性才会得吗？答案是否定的。男性乳腺癌的发病其实和女性一样，都是体内的雌激素水平过高在作怪。虽然发病率低，但男性还是要注意平时的生活习惯。

导致男性乳腺癌很重要的原因之一是肝功能不好。有慢性肝病，例如大三阳、小三阳、急性肝硬化的患者要特别注意。大量喝酒，酗酒导致肝功能下降，从而影响到体内雌激素和雄激素之间的互相转化，雌激素正常代谢、降解的功能有了障碍，导致雌激素水平过高，轻则可引发乳腺增生，重则可引发乳腺癌。

另外，睾丸不健康会影响到雄激素的分泌，导致雌、雄两种激素比例不正常，也会导致乳腺癌的发生。还有一类胸部作过放射性治疗的男性也要注意，射线有可能会细胞的癌变。

有关专家认为，男性口服一些含有雌激素的药物，如某些降压药、治疗前列腺的药物，一定要在医生的指导下服用。

(覃光林)

女性知音

绝经不要绝了性生活

女性因生理结构的特殊性，在不同的年龄阶段可能经历一些特殊的生活，比如月经期、妊娠期以及更年期，在这些特殊时期该如何注意性生活的健康，是大家应该了解的问题。

女性的月经在48~52岁逐渐终止，这个过渡阶段就称为围绝经期，之后的20~30年为绝经期。在这个时期，女性卵巢退化、功能停止、性激素分泌减少、生育功能丧失，同时伴随其他器官功能的衰退。不少女性有生理和心理的不适，有些人认为绝经就意味着衰老和性功能丧失，同时因为阴道分泌液减少、阴道壁干燥，性生活时会引起疼痛，从而恐惧或者拒绝性生活。

其实，更年期女性保持规律、健康的性生活对身体健康、家庭和和睦都有重要意义。丈夫应该理解和鼓励妻子。与性欲有关的激素部分是肾上腺分泌的雄激素，不受绝经影响。此外，生理上出现的不适可以采用一定措施，比如可以在医生的指导下使用雌激素，或者多吃些肉类、鸡蛋、海鲜等食物，增加阴道上皮弹性及阴道分泌物，也可以适当使用润滑剂减轻或消除性交疼痛。绝经后阴道酸碱度下降，抵抗力减弱，性生活前后要注意卫生。性生活时间安排要合理，以双方不感到疲劳为原则。

(吴郁)

好孕

做好孕前检查 生个健康宝宝

河南省中医院体检中心 郭豫

“我想要一个健康的宝宝，可是现在的天气干燥、雾霾严重、心理压力大，而且经常会吃到一些不健康的食物，实在担心不能生一个健康的孩子”。日前，王女士夫妇来到河南省中医院健康体检中心，请专家为他们选定一套孕前体检方案。

“要想生一个健康的宝宝，孕前检查对于备孕女性来说尤为重要，是发现生育隐患的基本检查，我们建议有怀孕计划的夫妻在孕前3~6个月进行一次相关检查，全面了解身体状况，这对孕育一个聪明健康的宝宝非常有益。”河南省中医院健康体检中心妇产科专家高海燕说。

对于备孕女性来说应做好以下孕前检查：

一、生殖系统检查：主要是通过采集阴道分泌物来检查生殖系统的健康状况，是否有滴虫、霉菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症、以及淋病、梅毒等性传播疾病。研究表明，支原体和衣原体感染后怀孕有导致胎儿畸形和流产的可能，因此，应该



早检查、早治疗，防患于未然。

二、脱畸全套检查：夫妻双方身体存在某些病毒可导致怀孕后胎儿畸形，脱畸全套检查内容包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等。

三、抽血检查：肝功能检查目前有大小肝功能两种，大肝功能除了乙肝两对半、甲肝、丙肝、还包括血糖、微量元素、肾功能、内分泌等检查项目。

四、染色体异常：任何预防存在隐形染色体异常的，受精后的胚胎都会有遗传性疾病。

五、尿常规检查：有助于肾脏的早期诊断，十月怀胎是一个漫长的生理过程，身体的代谢增加，对肾脏系统是一个全面的考验，若肾脏功能不良会造成母体代谢障碍，严重时出现尿毒症。

性爱新知

温和宽容的人生育力强

人的性格会对生育能力造成一定影响。据“全球新闻网”报道，挪威科学家研究发现，宽容、乐观、积极的男性，性格温和的女性生育能力较强。

目前，全球生育率普遍下降，特别是欧洲和美国。因此，国际应用系统分析研究所的学者联合挪威科学家，对该国人口出生记录和性格调查记录进行了考察，希望找到其中的一些联系。

结果发现，性格特征对生育有重要影响。情绪多变、喜怒无常、易动感情、感情脆弱的男性和过于认真、野心勃勃的女性往往没有孩子。相反，性格宽容、温和的人，生育力强，孩子数量多。

尽管这项研究来自挪威的人口数据，但研究者认为，在世界其他范围同样适用。不过，性格特征对生育率的影响是否会越来越突出，还有待进一步深入观察。

(赵鹏程)

