

一号“性欲小偷”:混乱的卧室。你的卧室是不是床铺没整理?你的梳妆台上是不是堆满很多书、杂志和灰尘?零乱的卧室会使人性欲低下。

防范办法:清理卧室,把会分散注意力的东西拿走。把电视、电脑等通通搬出去,卧室是用来睡觉和亲热的,不是用来工作的。

二号“性欲小偷”:愤怒。怒火是女性性欲低下最主要的原因。女性往往对伴侣有很多压抑着的恼怒,比如没有帮忙做家务等,而愤怒会扑灭所有的欲望。

防范办法:找出愤怒的源头,如果因为他昨晚没有洗碗,请叫他今天洗,不要让怒火烧坏你们的关系。

三号“性欲小偷”:完美主义。如果要求太高,总是看不惯自己的丈夫,比如嫌他一身臭汗、邋里邋遢等,那么你永远得不到满足,甚至弄得自己焦头烂额。

防范办法:给自己和伴侣放个假,尽情娱乐,享受亲密,不要苛求完美。

偷走房事10个小偷

四号“性欲小偷”:经济压力。经济衰退的阴影不仅影响工作,也会不知不觉进入你们的卧室。

防范办法:如果无法完全驱走担忧,那么请设法使它变小。与其整夜躺在床上想在股市亏了多少、要还多少房贷等,不如提前做好还款计划。另外提醒自己,性爱也是抵抗压力和担忧的很好方式。

五号“性欲小偷”:生活打击。生活中的意外和痛苦,比如失去至亲、工作被炒鱿鱼等,是不是总让你无法忘怀?甚至影响了你的“性趣”。

防范办法:原谅那个伤害你的人和事物,也原谅你自己。为了你和爱人,去寻求心理医生的帮助。

六号“性欲小偷”:血脂高。胆固醇会在血管壁堆积脂肪,流向骨盆区的血液受到阻碍,影响了性敏感区的感觉,使性爱变得没意思。

防范办法:改变你的饮食习惯。减少动物脂肪的摄入,多吃水果、蔬菜等富含纤维的食物。

七号“性欲小偷”:节育术。不恰当的节育术,会减少睾丸素分泌,使人性欲低下。

防范办法:使用不影响激素分泌的节育方法,如避孕套,或者在医生指导下合理使用避孕方法。

八号“性欲小偷”:甲状腺问题。甲状腺对人体影响巨大,一旦分泌紊乱,很可能减少性欲。

防范办法:定期体检,一个简

美国《妇女日》杂志评选出了偷走性欲的10个小偷,并给出了恢复性欲的建议。



单的血液检查就能揪出异常,而且通过服药,一般可以轻松缓解。

九号“性欲小偷”:夫妻没有约会。如果结婚后你们从不约会,甚至不记得上次两个人坐下来交流是什么时候了,那么性欲低下自然难逃了。

防范办法:安排一次浪漫的约会,在你们最喜爱的餐馆订好位子,沉浸在两人世界里,让你们

的语言、身体充分沟通。

十号“性欲小偷”:哺乳。哺乳会使睾丸素分泌变少,减少女性的性需求。同时,男性也可能因为育婴的各种麻烦失去性致。

防范办法:记住,烦恼只是暂时的,不要为暂时的性欲低下着急、焦虑。另外,特殊时刻更要呵护好妻子,比如使用足量的润滑剂等。

清晨切勿空腹食用的三种食物

早餐对于人们来说非常重要,不仅要吃得营养还要吃得健康,生活中很多食物都是早餐的最佳选择,不过空腹的时候也有一些食物不能吃,如:香蕉、菠萝、冰镇饮料,这三种食物为什么不能空腹食用呢?一起来看看吧。

一、忌空腹吃香蕉:香蕉中除了含有助眠的钾,还含有大量的镁元素,若空腹食用,会使血液中的含镁量骤然升高,而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

二、忌空腹吃菠萝:菠萝里含有强酵素,空腹吃会伤胃,其营养成分必须在吃完饭后才能更好地被吸收。

小提示:清晨也不要空腹喝醋或吃蒜。空腹喝醋会导致胃酸过多而伤胃;而蒜素会对胃粘膜、肠壁造成刺激,引起胃痉挛。

三、忌喝大量冰凉的饮料:温度相差太大会强烈刺激胃肠道,导致突发性挛缩。

女性体重偏轻易不孕

现在年轻人普遍崇尚模特儿、女明星的纤细身材,形成了以瘦为美的审美观,这是造成女性刻意节食的主要原因。

据研究资料显示,当女孩体重低于该年龄组标准体重的10%-15%,或机体储存的脂肪消耗1/3以上时,可发生初潮推迟或闭经,女性制造卵子的功能可能会出现异常。体重与怀孕能力有很大的关系,体重过低会造成脑下垂体分泌滤泡素及促黄体素不足,使卵泡减少卵子的生产,以致引发排卵障碍及不孕症。如果体重过重也会造成体内雄性激素增加,导致多囊性卵巢症,造成排卵障碍及不孕症。因此,保持一个正常的体重,对于女性的生理周期、生殖能力都显得十分重要。

健康吃葡萄要注意哪些方面



二、葡萄别与牛奶同吃

葡萄里含有维生素C,而牛奶里的有些成分会和葡萄里含有的维生素C反应,对胃有伤害,两样同时服用也会拉肚子,严重者还会呕吐。

三、吃海鲜后别吃葡萄

在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状,因为在这些水果中含有鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固

沉淀,形成不容易消化的物质。

四、吃葡萄不宜过量

由于葡萄的含糖很高,所以糖尿病人应特别注意忌食葡萄。而孕妇在孕期要提防糖尿病,因此孕妇食用葡萄应适量。在食用葡萄后应间隔4小时再吃水产品为宜,以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质,影响健康。

五、吃葡萄后一定要漱口

有些葡萄含有多种发酵糖类物质,对牙齿有较强的腐蚀性,食用后若不漱口,口腔中的葡萄残渣易造成龋齿。

专家提醒:如果喜欢吃葡萄,记得清洗葡萄一定要干净彻底,葡萄表皮可能会有残留的污物,而食用葡萄的过程中难免会接触到葡萄皮的,将不利于身体健康。

短期便秘不要紧 长期便秘很要命

一般说来,短期便秘对人体的影响不大,但便秘的治疗长期得不到纠正,直肠内的有害物质不能及时排除,就会对人体产生不良影响。

长期便秘者,除了引起便秘的原发疾病的各种临床表现外,便秘本身还可以引起全身或局部症状。由于粪块长时间停留于肠道内可引起腹胀及下腹疼痛,还可引起异常发酵、腐败,并产生大量对人体有害的毒素,从而引起头疼、头晕、食欲不振、口苦、烦躁不安、乏力等。若肠内毒素不排出还会导致结肠癌等病变。

小便秘也可以演化为大疾病,患者切莫掉以轻心,唯有早发现早治疗,才可以尽快摆脱便秘的困扰。

皮肤过敏应少吃高蛋白食物

皮肤过敏者:少吃高蛋白食物

秋冬季节比较常见的皮肤病是过敏性皮肤病,如荨麻疹、湿疹。秋天季节温差比较大,容易造成一些微生物的感染,如细菌、病毒等,这些微生物进入人体以后,也会造成一些过敏反应,尤其是具有过敏倾向者,如有些人往往在喉咙痛、感冒后引发荨麻疹。湿疹和荨麻疹比较类似的是皮疹都可由食物蛋白诱发或加重,一些热带水果蛋白酶比较丰富,如芒果、菠萝均易诱发湿疹。还有一些海鲜类的,甚至是有些坚果类的如腰果、花生等也可成为过敏原,促使湿疹复发。

皮肤瘙痒者:忌食辛辣

秋季气候转凉,通常以皮肤瘙痒为主要症状来看病的患者比较多,主诉有瘙痒,典型的表现就是四肢部位,尤其是小腿伸侧的皮肤看上去很干燥,可伴有细细的脱屑,严重者有鱼鳞状的脱屑。由于早晚温

差比较大,相对来说空气中的湿度就比较低了,这种情况下,人会感到皮肤比较干燥。一些上了年纪的老年人由于皮脂腺分泌皮脂不足,就更加容易造成皮肤干燥、粗糙、脱屑、瘙痒。

而年轻白领易得皮肤瘙痒的原因一般都出在喜食刺激性饭菜上。现在年轻白领比较喜欢吃一些辛辣刺激的,口味较重的热性食物,往往易造成肠道功能的失调,表现出的皮肤疾病有如热疮、青春痘等。再加上年轻白领工作压力重、常常熬夜,也会暗耗精力,使皮肤失去濡养,造成皮肤干燥瘙痒。其中不乏习惯性便秘,阴虚火旺,口干舌燥,口腔溃疡,口气秽浊,体内毒素排泄不利而伤及人体皮肤,造成皮肤干燥瘙痒者。

银屑病人:忌腥忌酒

深秋以后,银屑病进入高发期,大多数患者有明显的冬重夏轻的变

化,其特征是出现大小不等的丘疹,红斑,表面覆盖着银白色鳞屑,边界清楚,好发于头皮、四肢伸侧及尾骶部。患者以年轻人为主,现在认为它是一个心身性的疾病,这是由于在发病初期皮疹好发于人的头皮、脸面部,影响外观,就会给患者的心理造成一些阴影。很多患者为此焦虑不安,这样,精神压力一重反过来也会加重病情。

在治疗方面,治疗银屑病中95%以上属于寻常型银屑病,尽管它比较顽固,有季节性复发,但是用一些中西药物完全可以控制它的进展,促进缓解,同时还要注意多方面提高患者自身的免疫力,减少一些不必要的刺激。包括限制饮酒、忌吃螃蟹。患者中如伴有有关节的、伴有脓疱的,甚至是红皮病样的,往往需要综合性的治疗手段。生活起居方面要减少感染、避免感冒;对一些刺激性的辛辣食物注意忌口。

