

可乐杀精无依据

信息高速发达的时代,一些食物相克等健康谣言已被证实缺乏可靠的科学依据,越来越多的人接受了更新更科学的健康观念,很多流言更容易被当成笑话一样提起,比如可乐杀精,可乐真的有那么可怕吗?

可乐杀精?

可乐杀精的传言起源于一项实验。1985年美国哈佛医学院的两个人将装有汽水的试管中加入冷冻的精子,在缺少对比组观察的情况下,便得出它使精子数量减少、影响精子活动的结论。

需要澄清的是,汽水并非精子“短命”的元凶。精子寿命长短与环境息息相关:正常精子在宫颈内存活时间最长,为2-8天;子宫、输卵管次之,为2-2.5天;而在阴道中则只能活半天。倘若离开人体,将精子放入水或空气中,其寿命不超过半小时。总而言之,相较于人体内部,精子在人体外部的生存时间更短,其数量减少是必然现象,与是否置于汽水中无关。读至此,汽水杀精的谣言已不攻自破。汽水不会杀精,因为汽水是先由口腔进入食道再到达胃部,被消化、吸收,和生殖系统没有直接关系。

保护精子,三“不要”

1. 抽烟、喝酒要不得

香烟中含有的尼古丁具有降低性激素分泌和杀伤精子的作用,而酒里面含有的酒精也可以使精子发育不良或丧失活动能力,如果男性长期酗酒就会对生精细胞造成伤害,影响精子的产生。因此喜欢抽烟喝酒的男性要注意了,千万不要因为不良习惯而损害了精子健康。

2. 偏食要不得

精子的生长是需要多种营养物质的,如果男性偏食尤其是不喜欢吃绿色食物,就会引起营养失衡造成营养不良,而营养不良又会影响精子的数量和质量,所以,男性应该多吃些牛奶、鸡蛋、瘦肉、新鲜水果和蔬菜等。均



平衡膳食不仅对于精子健康有益,对于身体其他器官的健康也是非常有益处的。

3. 切勿长途骑车

骑自行车时车座可以压迫尿道、阴囊及会阴部位,如果长久骑车就可以使会阴部充血,从而影响睾丸的生精功能。



钱伊荣
生态美容养生专家

尝试健康的午睡

1、要知道并不是你吃下肚里的那坨重达两公斤的意大利面让你昏昏沉沉,事实上只要是哺乳动物,我们的生理时钟就内建了两段需要深沉睡眠的时间,清晨2~4点和下午1~3点。

2、必备一条小毛毯,最佳的房间睡眠温度定为18°C,太过温暖会让人睡太多,总不能一路这样睡到下班对吧。调低空调,再盖一条轻柔的小毛毯,很容易入睡。

3、一定要黑黑的!不止房间里要关灯,如果隔壁房间会从门缝底下透光进来的话,最好也把隔壁房间的灯关掉;即使是小型电器的显示灯也最好藏起来,例如手机充电器。如果办公室里条件不允许,那就备上一个眼罩吧。

4、来杯咖啡,没错,睡前喝咖啡或者茶,咖啡因会在喝下40分钟后开始起效,所以差不多就在你醒过来的时候可以帮你提神,免得一睡不醒,持续昏睡到人家下班之后。

5、找一个安静、舒服的地方,不会有辣妹出现、不可能失火的地方。最好能躺下,这样比坐着更容易入睡,只要一会的时间就能见周公了。如果噪音是个问题,那可以把IPOD打开,但别放电子音乐。

6、在你快要睡着的时候,是否有过腿莫名其妙抽踢一下的经历?这就是所谓的“入睡前痉挛”,当你在非常的睡眠时间睡觉,神经所发出的一种非自愿性抽动。这时肌肉虽然已经放松,但由于体温降低,又诡异地僵住了,大脑就会认为身体目前处于坠落状态,所以让四肢赶紧想想办法。



程立勋
中国心融集团
德瑞姆心理咨询师培训中心
教研主任

我是同性恋还是性冷淡?

我是一个快30岁的女人,在二十多岁时,我有两个亲密的女伴,我喜欢和她们在一起,也会拥抱或亲吻脸颊。有人给我介绍男朋友,我也试着去交往过。有过一个男朋友,我对他还比较有好感。但是,他想对我有亲密举动时,我觉得很别扭。我不喜欢和他有过多的身体接触,也无法想象,今后婚后要和男人有性生活。对于性,我似乎天生很排斥。平时,我喜欢看同性之间纯纯爱的那种电影,幻想有一个和我一样的同性,相伴过今后的生活,也就是做伴的那种。我不想结婚生子,虽然我很喜欢小孩子。这样的我,是同性恋吗?

——郭子鱼

子鱼,你好。关于是否是同性恋,我可以给你一个科学的标准。首先,你对男性的感觉怎么样?是否会讨厌男性,或者索性对所有的男性都不感兴趣。其次,你是否和女性发生过性关系,或者把某位女性当成自己性幻想的对象。这两条需要同时符合才是同性恋。你告诉我,你有过一个男友并且还有好感,只是不太能够接受亲密的举动。显然,你并不是同性恋。但我不知道我的回答对你会有什么帮助。

你说你对于性很排斥,无论对方是男是女,喜欢同性之间纯纯爱的那种电影。对于这种状态我觉得没有问题,既不影响和别人的正常交往,也不会影响自己的工作、学习。有问题的是,你为什么要在看起来没有问题的方面寻求帮助?如果是你自己觉得这种状态不好,想要改变,那么心理学中的确有慢慢改善的方法。如果你感受到了周围的某种压力,那么或者不予理会,或者尝试沟通都是可以选择的方向。很高兴你已经走出了第一步,写出了自己的困惑,期待你的第二、第三步。

