



### 男性比女性拥有更多生殖细胞

男性与女性所生成的生殖细胞数量存在着显著区别。在出生时,女性拥有100万-200万个卵子,青春来临时只剩下约30万个,其中只有300-400个在更年期之前排卵。

而每名男子在他的一生中会生成超过5000亿个精子细胞,一个身体健康的男性在一次射精中会释放出120万个精子细胞。

### 阴道的酸性很高

阴道与番茄的共同点就是它们的酸性都很高。番茄的PH值在4.0-4.7之间(7为中性),阴道的PH平均值为4.5。阴道中所拥有的大量微生物只能在酸性环境中茁壮成长。如果没有这些有益细菌守卫着阴道,其他致病细菌就会进入并破坏阴道的生态系统。

### 生殖系统包含最大和最小细胞

人类细胞具有不同的形状和大小,并执行着多项不同的功能。然而,人体中最大和最小的细胞都是生殖细胞。男性所生成的精子细胞最小,只有5×3微米,女性所生成的卵子是人体中最大的细胞,其直径约为120微米。

### 配偶大多有相似的DNA



多项研究发现,人们倾向于与那些在年龄、种族、宗教信仰、经济收入、教育背景、社会阶层、成长经历等方面与自己相似的人结为夫妻。最近,《美国国家科学院刊》刊登科罗拉多大学一项涉及825名美国人的新研究发现,在择偶方面,人们更倾向于选择与自己有相似基因的对象。新研究负责人本杰明·多明戈博士表示,DNA相似性对比研究结果显示,与随机配对的单身参试者相比,已婚参试者与配偶的DNA相似性更高。

### 老人一样能保持激情

性趣和性功能的确会随着年龄的增大而逐步降低,但这并不意味着老人性爱的终结。事实上,老人性生活仍然可以相当活跃。研究发现,很多老人都能做到“生命不息,性爱不止”。不过,有研究发现,由于不用担心怀孕,老年人通常不使用安全套,导致性传播疾病问题也日益严重,这需要引起极大关注。

# 夫妻相处也要“与时俱进”

据调查,很多青年夫妇都有这样一种感觉,感情经历有截然不同的两个阶段:第一阶段深知自己被对方爱着,强烈地感受到俩人的爱情充满着活力;第二阶段,夫妻常常感觉比较陌生,在日常相处中夹杂了埋怨和不满。这是因为,夫妻两人没有认识到社会的变化给夫妻之间带来了新的变化,并且不能很好地对待这些变化。

夫妻关系的新变化主要表现在哪些方面?首先,恋爱、婚姻问题上态度更为轻率,这必然影响到婚后的夫妻关系;其次,夫妻双方在满足生理需要的同时,更需要满足心理发展的需要。而这一点又往往被一些年轻夫妻所忽视,长期缺乏

思想感情的交流,夫妻可能逐渐变得陌生起来;再次,夫妻性生活不和谐,使夫妻双方矛盾爆发;此外,双方发展不同步,在文化素质、社会地位等方面出现差异,也会影响夫妻关系的变化。

夫妻关系应坚持以爱情为基础,但在长期共同生活的过程中,还要十分重视关系的调适,以满足双方的生理和心理发展需要。

▶尊重对方:在夫妻关系上,尊重对方的个性、

爱好,给以充分的“个人空间”,不断发现对方的长处。在时间安排上,也要允许对方去完成自己想单独完成的事情。

▶关心对方:对对方的一举一动,都应多表示赞赏或羡慕,即使是一些小事,如哪顿饭做得好,哪件衣服款式漂亮,哪句话富有哲理等等,让对方感到自豪和高兴。

▶表示爱意:要经常通过语言和行动向对方表示“我爱你”。婴儿对爱常常是通过抚摸体验到的,其实成人也是这样。

▶性生活和谐:和谐的性生活是夫妻恩爱的粘剂,夫妻间可多交流彼此的感受,使双方从生理和心理上都能得到满足。

▶以物示情:夫妻间虽然生活在一起,但所赠物品不论轻重,都会给对方精神上带来愉快和欢乐。 据《大众健康》



### 菠菜、动物血等可提高卵子质量

对于女性来说,月经排出的血里面遗失了很多的铁元素,而铁元素恰好能够为卵子提供充足养分。因此,想要卵子更健康,就需要在月经期间多吃菠菜、动物内脏等高铁食品,以补充卵子的养分。这类食物还包括:

▶动物血:猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃酸分解后,可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应,提高淋巴细胞的吞噬功能,还有补血作用。

▶鲜蔬果汁:它们所含的生物活性物质能阻断亚硝酸胺对机体的危害,还能改变血液的酸碱度,有利于防病排毒。

▶海藻类:海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外,故可减少放射性疾病的发生。

▶韭菜:韭菜富含挥发油、纤维素等成分,粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。

▶豆类:豆类食物含多种维生素,能促进性激素生成。 据搜狐健康

### 女性节食习惯无盐饮食最危险

据俄罗斯新闻网消息,营养学家列出4种对女性身体有害的节食习惯,并指出,这些习惯只会让她们暂时变瘦,但会引起很多疾病。

首先最危险的是无盐饮食,它会导致肾病。那些不食用盐的人的体内很快会缺乏钠。通常这种饮食习惯会导致心脏病和肾病。

其次是低脂和单一饮食,这样每周体重会减少大约3公斤。但如果一个人5天内食用同一种食物,这样不仅会损坏身体状况,还会使精神状态不稳定,同时还会影响新陈代谢与消化。此外,蛋白质饮食会导致肾结石。

最后是巧克力饮食。那些连续一周每天只食用100克巧克力,但无限制地喝甜咖啡的人体重每天大约会减少2公斤,但会导致胃灼烧,不间断的头痛等问题。 据《环球时报》

### 可乐加味精不是“催情水”

近日有网帖称:可乐加味精能够产生催情的效果。事实是否如此?营养师表示,味精是谷氨酸钠,网帖中称“喝下这种配方饮料的人会感觉到身体燥热以及兴奋感觉”,这可能是所谓的“谷氨酸钠综合征”。

在北美,曾有报告称在中餐馆用餐后出现了昏睡、心跳加速、头痛、胸闷难受等症状。研究者认为,这是因为患者食用了过量的味精所致,并将这种情况称其为“谷氨酸钠综合征”,因多与中餐馆有关,所以又称“中餐馆综合征”。

然而,昏睡、心跳加速症状和人“情绪高涨”的表现近似,可能被网友误认为是“催情效果”。

据《中国家庭报》

### 夫妻分床能防病也要谨慎而行

对于中国人来说,夫妻同居一室、同宿一床的传统习俗可谓千古相传,成为人们婚姻关系中二人世界的基本规约。但近年来夫妻分被盖、分床睡的现象越来越多。那么,夫妻分被或分床睡到底是利是弊呢?

夫妻分床睡可以产生“距离美”,夫妻双方都有各自的交际圈,也都有相对的隐私,分床睡可以增加自己的独处空间,在愉悦心情的同时,夫妻感情也有进步。

但不是每对夫妻都适合分床睡,例如新婚夫妻,过早分床睡会使刚刚建立起来的夫妻感情变得脆弱。生了宝宝后,女性很容易把生活重心转移到孩子身上,长时间分床容易淡化感情。长此以往,不仅影响婚姻质量,甚至造成婚

姻的破裂。

哪些情况适合分床睡呢?在女性月经、孕期、产期、哺乳等特殊时期;另外,当一方患有流行性感冒、病毒性肝炎、皮肤病等传染性疾病时,一定要选择分床而睡;患上妇科传染疾病,例如阴道滴虫等,也易传染,所以分床是避免感染的最好途径。

从正常的情况看,夫妻在一起睡,产生天然的亲密感,也是一种天然的需要。夫妻间的交流、拥抱、肢体接触,都会让他/她感觉自己被需要、被关注、被接纳,这不仅是一种生理上的需要,也是一种心理上的需要。即使有短暂分开睡的需要,也应该尽快回到一起。

综合自寻医问药网、39健康网

## 切子宫不影响性生活,多是心理作用

很多因疾病需要切除子宫的女性都担心切除子宫会影响性生活,事实上,如果有影响,心理上多于生理上。

有些全子宫切除的女性,抱怨阴道短了而影响性快感。实际上经过测量统计,除非恶性肿瘤需切除较长的阴道外,子宫全切术后的阴道长度与手术前基本相同,故不会对性生活造成障碍。

以前认为宫颈在性生活过程中对润滑阴道起一定作用,经过深入研究也被否定了。如果卵巢保留,仍会有雌激素产生。如果连卵巢也一起切除,由于雌激素缺乏,会出现乳房萎缩、阴道干涩及性欲下降等,会对性生活造成一定影响,通过补充外源性雌激素可有效改善症状。

至于子宫切除术对女性心理上的影响,因人而异。很多需要切除子宫的女性,术前都患有某些妇科疾病,常伴腹痛、贫血等症状,这些病痛的长期折磨影响了他们的心情,甚至恐惧性生活加重病情。如果手术将子宫切除了,病痛消失,心理上的烦恼也烟消云散,生活质量得到了改善。但有些女性手术后会出现很大的失落感。这些女性错误地认为失去子宫不仅不能再生育,还会影响身体健康。她们对手术本身怀有恐惧心理和消极态度,手术后自然长期闷闷不乐,同时对性生活产生负面影响。如果能在手术前找医生谈一谈,了解手术的必要性和手术的方法,可以帮助打消顾虑。

据《家庭医生报》

### 糖尿病患者喝酸奶预防妇科病

酸奶是常见的健康食品,酸甜可口又营养丰富,不少人早餐都会习惯性地喝上一小杯酸奶。作为女性,喝酸奶的好处就更多了。

喝酸奶可能对预防妇科病有好处,但仅限于糖尿病患者。对于患有糖尿病的女性来说,阴道酵母菌感染是普遍问题。一项研究发现,糖尿病女性患者慢性酵母菌感染,只要每天饮用200毫升甜味酸奶,就可以使阴道酸碱值从6.0降至4.0(正常值为4.0-4.5),并且酵母菌感染也有所减少。

据家庭医生在线

### 女性调经养血食谱

#### 当归鸡蛋红糖水:

一周喝1-2次,对付面色发黄,月经不调,月经稀少等。

食材:当归15g、鸡蛋100g、红糖30g

做法:1、当归用水泡10分钟,再用牙刷轻轻刷洗干净,

切成薄片。

2、把切好的当归片放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转中小火煮15分钟。

3、鸡蛋放入锅中,加没过鸡蛋的冷水中火煮开至熟。

4、取出,用冷水泡浸一

下,剥去鸡蛋壳,并用叉子在蛋白的表面扎一下。

5、把剥好的鸡蛋放入当归水中,调大火,煮开后转中小火继续煮10分钟左右。

6、加入红糖,煮至糖溶即可。