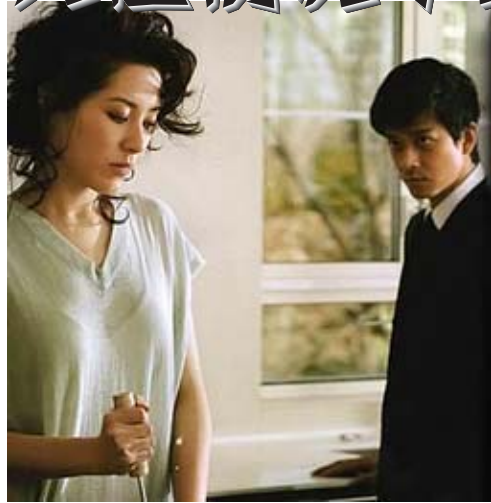


# 六種情況下的性生活 易導致猝死



摘要: 在性生活中發生的猝死有兩種情況,一是發生在性生活尤其是達到滿意時,二是性生活

之後。調查表明,性生活導致猝死的原因或誘因有以下幾種。

### 1、疾病纏身

患有疾病的人,器官的生理調節功能已不再處於正常狀態,尤其是患有高血壓、冠心病者,性沖動可使中樞神經系統高度興奮,血壓升高,血管痙攣,易誘發心肌梗塞或腦出血。

### 2、過度勞累

夫妻兩地分居,長期出差、旅遊歸來之夜或較長時間參加體力勞動,身心十分疲勞,這時過性生活会易發生猝死。

### 3、酒後性生活

有些人試圖通過少量飲酒以興奮自己的中樞神經系統,增強性感受,這是不可取的。酒精對心血管系統的刺激作用可使血管痙攣,血流加速,血壓升高,誘發心腦血管疾病,導致死亡。而酒精的作用與性沖動的刺激作用協同起來,更易發

生。

### 4、精神緊張

在精神緊張、情緒不穩定的情況下性生活,尤其是發生婚外性關係,由於精神緊張,怕他人發現或情緒異常激動,容易誘發心腦血管疾病,發生性生活猝死。

### 5、年齡懸殊

男女之間年齡相差過大,年齡大者過性生活在時間較長,性興奮也比較強烈,因而易發生猝死。日本專家做過專門調查,發現男性死亡者平均年齡46歲,而女性平均年齡為33歲,兩者相差13歲。

### 6、藥物作用

有些人為了提高性感受,濫用“春藥”,而性感受的過分沖動,會使人在性生活時過分用力、性活動作猛烈,這樣也會發生猝死。

雀斑呈點狀或圓形、卵圓形,或呈各種不規則的形態,分布在顏面部,尤其是鼻與兩頰周圍最為常見,對患者的容貌造成很大影響。瞭解雀斑的發病原因對於治療和預防雀斑有着重要意義。

### 1、遺傳:母親有雀斑的,女兒也有雀斑的可能性比一般人得多。

有的呈現隔代遺傳,如婆婆有的,其孫女也有。這種遺傳的因素是沒有辦法進行雀斑的防治的。

### 2、內分泌:女性血中雌激素水平的高低與雀斑顏色的深淺有明顯的關係。

有效的調整自身內分泌也是一種雀斑的防治方法。

3、紫外線:紫外線是人類黑色素細胞增殖、皮膚色素沉着增多的主要生理性刺激。引起皮膚變黑的主要是紫外線的中波。它能

## 為什麼鼻子上會長雀斑

引起黑色素細胞的增殖和黑色素產生。

4、環境污染:城市在被各種原因造成的污染越來越嚴重。這些污染會造成我們皮膚上的細胞微小炎症。導致皮膚內的細胞自然分泌出一種花生四烯酸的物質來對抗這種炎症。而這種花生四烯酸的物質在一定程度上激活了酪氨酸酶並加速黑色素的形成。

5、黑色素:鼻子上雀斑的形成主要是由於皮膚表皮基底層的黑色素細胞生成的黑色素過多所致。黑色素來源於酪氨酸食物內所含的酪氨酸,在體內酶的作用下,酪氨酸轉化成二羥苯丙氨酸,然後氧化,最後聚合成黑色素。如果腦垂體產生的促黑素由於某些原因增多時,就可引起色素代謝障礙,出現皮膚雀斑。

看了以上介紹,大家對雀斑的病因已經瞭解了吧。一定要選擇適當的護膚品,不使用劣質化妝品,因其所含色素防腐劑,能與汗水相混合,侵入皮膚內層,加速面部斑點的產生。

在孕期要如何展開胎教呢?胎教雖然對胎兒的發育有很多好處,小編還是要提醒準媽媽們,胎教的時間是不宜過早的。其次,孕婦胎教音樂要如何選擇呢?準媽媽可以嘗試選擇適合胎教的音樂然後自己哼唱給胎兒聽。

### 胎教時間不宜過早

有的夫妻知道自己即將做父母後,立刻要做胎教,但其實這麼早做胎教不僅沒有作用,而且可能會影響胎兒的生長髮育。

在胎兒的大腦細胞沒開始發育時是不適合進行胎教的,胎教應在胎兒對外界事物有感知時開始進行。胎兒六七月大時腦的基本結構才能具備,到8個月時才呈現出與

周開始。

那麼,胎教的對象究竟是誰呢?

### 胎教的對象是誰

胎教的對象是母親和胎兒,如果要將各自的作用以比例表示,則可以講胎教對母親的作用分別為70%和30%,明白這一點很重要,正因為這個問題沒有搞清楚導致很多準媽媽在選擇胎教音樂這個問題往往會存在某些誤區,如選擇國外流行的、網絡推薦的胎教曲,但這些音樂並不是自己欣賞的,這樣的音樂胎教效果是不理想的。準媽媽選擇胎教音樂的原則應該是自己喜歡聽的、輕柔的、愉快的樂曲。因而準媽媽應從自身的情緒、營養、運動等各方面着手,為寶



## 胎兒大腦未發育時不宜胎教

新生兒相同的腦電圖,大腦皮層區域才有了各自特殊的功能,指揮胎兒聽、嗅、發音等器官的活動,並具有連續性和初步的節律性,這使得對胎兒實施相應的有規律的教育成為可能。

在胎兒還沒有足夠的認知、記憶能力的時候就進行胎教,既沒有意義,更可能騷擾到胎兒睡眠,也影響到他們的生長髮育。比如音樂胎教法主要是刺激胎兒的聽覺器官,促進腦神經的發育,最佳時間是從懷孕第16

寶創造一個良好的宮內成長環境。

最後,再來看小編所提到的哼唱胎教吧。

### 孕婦哼唱胎教的方法

孕3周時,媽媽就可以哼歌給寶寶聽了。母親經常唱歌,對胎兒相當於一種胎教,可為其提供重要的記憶印象,不僅有助於胎兒生長髮育,也有益於智力發育,能使胎兒獲得感覺與感情的雙重滿足。科學家發現再好的音樂也比不上出自于孕婦口中的歌聲。論是來自錄音機或是電唱機的歌聲,既沒有母親唱歌給胎兒機體帶來的物理振動,

更缺乏飽含母愛的親婦嬰知識情對胎兒感情的激發。

一般來說,孕前不可不受約束,只是自己喜歡的歌曲都可以哼唱,一旦受孕,就應有意識地為胎兒選擇一些歌曲來哼唱。科學家已經發現,胎兒“喜聞樂見”的歌曲旋律具有舒緩、柔美的特點,而那些激烈悲壯的樂曲或早教知識者噪聲,則會使胎兒煩躁甚至亂動。因此,準媽媽宜多哼唱舒緩、明快、類似于胎兒心音節奏的歌曲。

## 血管的壽命就是你的壽命

心肌梗死、腦出血、腦血栓這些主要由動脈粥樣硬化引起的心血管疾病,近些年對於中青年人來說,越來越不陌生了。

中國著名心血管病防治中心曾花10年時間在70萬人中做了一項調查,發現腦梗死、腦出血等疾病,10年間,在35歲男女中,發病率分別增加了136%和220%。而臨牀中,每周至少會有2—3名45歲以上的人,因心梗或腦卒中急性發作住進醫院的重症監護室,最年輕的冠心病猝死者僅33歲。衛生部心血管病防治中心專家委員、北京大學人民醫院首任心內科主任講述,臨牀上甚至還有20多歲的猝死者。

很多人以為,只有到老了的時候,才用為我們的血管操心。殊不知,血管斑塊變大,從30歲以後就加速了,再加上現代人活得越來越累,吃得越來越不健康,運動得越來越少,不知不覺中加速了血管的衰老和損壞。

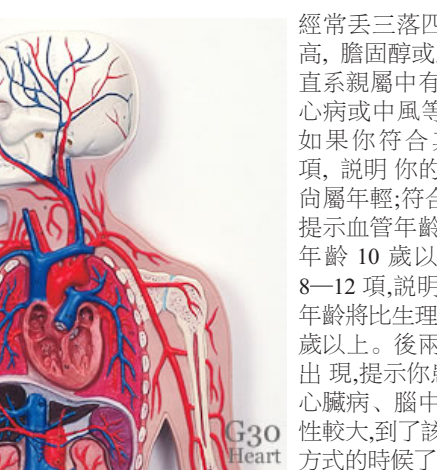
美國調查表明,35歲至50歲的死亡男性中,47%是由急性心肌梗死所導致的;在韓國,30歲以上國民中,1/3都屬於“心腦血管疾病危險群”。因此,過了三十歲以後,我們就應該像愛護容貌與肌膚一樣,學會呵護、關愛我們的血管。  
**你的血管幾歲了?**

35歲的李某是培訓公司總裁有着令人羨慕的事業和薪酬,所付出的代價就是,常常要在各地奔波,熬夜工作成了家常便飯,不得不一根接一根地抽煙來提神,平時還免不了參加各種飯局,吃飯睡覺都沒個準點。由於年輕,再加上每年公司例行體檢都沒查出問題,所以平時偶爾有些胸悶、乏力,他也沒當回事。最近天氣突然轉涼,有天早上起床時,他忽然覺得胸口劇痛,摔在地上不省人事。到醫院後被診斷為急性心梗,幸虧搶救及時,李某才逃過了一次生死大劫。“現在很多中青年人像李總一樣,雖然表面看起來依然精力充沛,連感冒都少得,其實身體里的

血管已經悄悄老化,慢慢失去彈性,其中最常見的後果就是突發心腦血管疾病。”專家指出,每天出診時要做很多血管檢查。人體每6.5平方厘米的皮膚上就分布着長約6.1米的血管。好的血管讓人看着特別舒服:動脈血管富有活力,血管口徑大,管壁光滑、柔軟,彈性好,輸送血液的能力也最強。可有些人的血管不免讓人捏一把汗,就像家中的自來水管一樣,用的時間長了,管道內壁就要結垢、生鏽,逐漸導致管道受阻而無法供水。血液中的“水垢”是指膽固醇、甘油三酯等,它們在血管壁上越積越多,形成如同黃色小米粥樣的斑塊,久而久之,使血管壁彈力下降,血液流動受阻,最終因缺血而引起心、腦血管病。

香港中文大學醫學院一項研究曾指出,現代人生活條件好,肥胖成了通病,可你想過沒有,即使兒童期輕微肥胖,血管中積累的脂肪也足以讓你在一二十年後,也就是30歲左右增加患心血管疾病的危險。

國外有一個“血管年齡自測題”,在情緒壓抑,過於較真,嗜吃方便麵及餅乾、點心,偏食肉類食品,不願運動,每天吸煙支數乘以年齡超過400,爬樓梯時胸痛,手腳發涼,有麻木感,忘性大,



### 血管“天敵”黑名單

與心臟等其他器官一樣,血管也有不少“天敵”,以下幾個應列入黑名單榜首:

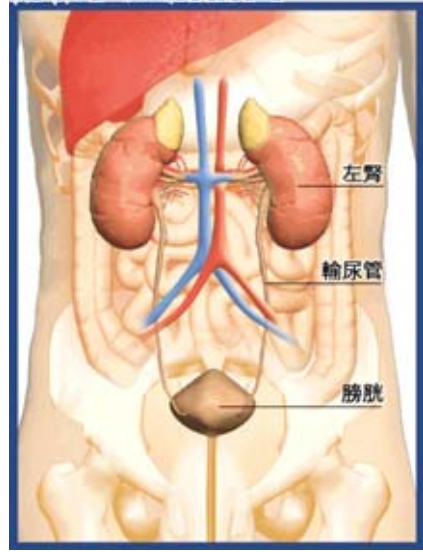
#### 餐餐大魚大肉,血管容易堵。

三四十歲的人常在外面應酬,餐館里的菜多用“高油、高鹽、高糖”和“濃油赤醬”炮製出來,導致血管里的脂肪越來越多,容易將血管堵塞。

#### 晝夜顛倒,打亂血管生物鐘。

三十歲以上的人大多是單位的中流砥柱,不可避免地成為“熬夜族”。從養生角度來說,晚上11時到凌晨四五點鐘,是保證肝臟代謝時間。熬夜時,不自己,心腦血管的生物鐘也會被打亂,導致體內過多分泌腎上腺素和去甲腎上腺素,讓血管收縮、血液流動緩慢、

### 膀胱位置解構圖



腎臟,它是產生尿液的器官。那麼,腎里產生的尿最後去了哪里呢?它會流到哪儿,在哪个地方待着呢?膀胱。而這個地方的癌症就是膀胱癌。膀胱是貯存尿的器官,可以說它是一個尿囊。它的樣子好像一個皮口袋,里面裝的都是尿液。這個道理一說就明白了:膀胱為什麼會長癌?主要是尿里面有毒物質長期濃度高造成的。

尿液中含有大量人體新陳代謝剩下的廢物和毒素,如果長時間憋尿會嚴重危害膀胱健康,甚至導致膀胱癌,所以有尿意的時候應儘快排泄出來。尿是身體里面的廢物、毒物溶解在水里,通過腎臟把它們排泄出來。它是充滿了毒物和廢料的地方。所以,尿里面是有毒的。

如果我們的膀胱里,今天有個毒性刺激,明天有個毒性刺激,總會有一天,膀胱里的細胞被刺激得忍受不了。因為總是刺激它,它就會使勁抵抗啊!怎麼辦呢?它就長啊。膀胱里的細胞越長越厲害,越長越快,最後長出一個瘤子來了,多出一塊來了。這就是膀胱里長腫瘤的原因,主要是受尿里面毒性物質的刺激。

膀胱癌表現,不像我們說的腎癌那樣有脹痛,骨癌那樣骨頭痛,腦癌那樣頭痛……統統沒有,它不疼。患者不是感到膀胱痛,也不會尿痛,這些都不是信號。真正最早、最容易發現的信號是什麼呢?那就是血尿。尿里面含有紅細胞,含有血。

正常尿里面是看不到紅細胞的,血液里的細胞是到不了尿里面去的。但如果腫瘤破了,血就會流出來。如果血多,尿就是紅色的了,肉眼都能看出來;血少的時候,到顯微鏡下面去看,如果尿里面有紅細胞了,肯定是膀胱或者腎臟哪個地方破了,有血跑到尿里面來了。這就是最早的症狀。

所以,發現膀胱癌最好的方法是做尿檢。尤其是以前接觸過有毒物質的人,有條件的話最好每隔半年至1年到醫院化驗尿。也可以做超聲檢查,看膀胱中是否有腫瘤。

如果你已經超過60歲了,最好要做一個檢查,看看膀胱里正常不正常,看看有沒有紅細胞,有沒有出血,這是一個有效的方法。

膀胱癌在比較早的階段,不容易跑到外面去,不容易轉移,就在膀胱里長。所以只要及時治療,效果還是很好的。我們的病人里面,膀胱癌治好的,基本上就沒事了,這樣的病人太多了。

# 長時間憋尿可能會導致膀胱癌

黏稠度增加。長期“黑白顛倒”的人,患心臟病的風險會比正常人增加一倍。

### 一天兩包煙,血管易“中毒”。

“吸煙是導致血管發生故障的元兇之一,哪怕你身體再好,一天兩包煙,也肯定會給血管留毒,讓它一天天脆弱下去。”美國科學家50多年的研究表明,每天吸煙20支以上,冠心病風險會增加2—3倍。還有研究發現,熬夜時吸煙,會使血液的黏稠度比正常時升高8倍以上。

### 運動少,血管垃圾多。

下肢血管也很重要,但常被大家忽視。復旦大學血管外科研究所副所長符偉國教授介紹,如果腦血管有問題,出現心臟病的幾率是正常人的2—3倍,可如果下肢血管有問題,這幾率就會變成4倍。正常人皮膚上每平方毫米約有600根毛細血管,平時只開放100—200根,多運動能讓更多的毛細血管開放,促進血液微循環;而長期不運動,血管內的垃圾會逐漸累積,形成粥樣硬化斑塊這個“不定時炸彈”,還會影響到毛細血管供血,並且隨時可能被引爆。

### 高血壓、糖尿病拖累心腦血管。

沒有症狀或不加控制的高血壓,是引發諸多血管病的導火索。高血壓患者發生腦梗死的幾率是正常人的4—7倍。而高血糖不僅累及微血管,還會導致大血管病變,血糖高的人,腦卒中的發生率比正常人高2—3倍。

### 壞心情傷血管。

瑞士專家最近證實,精神壓力可引起血管內膜收縮,加速血管老化!

### 注:

- 1、血管的壽命決定人的壽命,因為血管是不能換,不能移植的,一次生成,終生使用!
- 2、心腦血管疾病發病率高,致殘率高,致死率高!人們往往不易被掌握和發現,更不好預防!
- 3、平時多清血管,做血管的保養尤其重要!