

正確對待青少年性幻想

性教育應如何進行?西方的性觀念和性教育方式對於國人來說也許比較激烈,但同屬東方文化圈的日本,日本文部科學省(相當於國內的教育部)在義務教育里是要求學校給予適齡學生上性教育課的,日本各大學府對學生的性教育課並不像國內的蜻蜓點水式或似是而非式,他們是有專門教材。

到了青春期,許多人都會對性有高度的敏感度:看到有關兩性內容的書或電視,自己會產生莫名的沖動和興奮,男孩甚至會陰莖不有自主地勃起,女孩陰道分泌物增多;看到漂亮的異性時,腦子裡時常情不自禁地想入非非。於是,有的人會認為自己變壞了,腦子變複雜了,為此很懊悔自責。

正常人的性幻想和精神病人的幻覺是有本質區別的。性幻想是能自我控制的、暫時的,幻想者能清楚地認識到其內容是虛構的、不存在於現實生活中的,是受主觀意志支配;而精神病幻覺則是一種病態,是一種虛幻的知覺障礙,患者不能辨別和批評,甚至在幻覺支配下會產生各種沖動、怪異行爲,諸如毀物傷人,指手劃腳等等。

性幻想主要是由於對異性的迷戀。在青春發育期,我們常會對一些根本不認識自己的偶像產生傾慕和種種幻想,每天望着偶像的海報編織美夢。這種性幻想對於我們有時還有幫

助。性治療師經常建議利用幻想來刺激性反應。性生活活躍和愉快的女性,往往亦有豐富的幻想經歷。幻想的妙處在於可以不受時間、空間限制,不怕別人窺破,容許我們暫時超脫現實;用幻想可以加強自我價值觀,使我們集中注意自己的優點;用幻想還可以舒緩壓力和緊張,幫助我們應付情緒壓,並及時減輕妨礙我們獲得滿足的最大障礙——焦慮。

從以上分析可看出幻想包括性幻想,是每個正常人都可能存在的,它對我們的性愛有一定好處,為性生活增添樂趣,是正常生活的一部分,並非病態。不過幻想宜適度,尤其對於處在花季的少男



少女們來說,若只是一味幻想,特別是沉湎於性幻想中,則會延誤學業,誤入歧途,乃至走上性犯罪道路或產生性心理障礙。

青春期的性行爲的傷害要知道

青春少女的性行爲對身心健康危害都很大。影響學習和工作。青春少女正是學習文化技能的時期,有的正在學校學習,有的可能是剛剛參加工作。無論哪種情況,均應把主要精力用在學習上。如果這時去戀愛,去追求性刺激,必然會影響學習,使事業一事無成,就誤了大好的青春年華,以後自己感到知識不足時,已經是悔之晚矣。

老人更要警惕這些頭痛

幾乎每個人都有過頭痛的經歷,有些人頭痛了吃片止痛藥,休息一下就會好。但值得警惕的是,老年人突然出現劇烈的頭痛往往是嚴重疾病的先兆或初始症狀,一旦延誤診治有危及生命的危險。在此,我就常見的致命性頭痛疾病及表現介紹一下。

腦血管病性頭痛

很多老年人患有動脈硬化和高血壓,因此伴隨而來的頭痛症狀也較多。比如腦出血的首發症狀就是頭痛;腦血管狹窄或閉塞引起缺血性中風發作時,嚴重頭痛是唯一的臨床表現;如果蛛網膜下腔出血,則會引起劇烈頭痛,感覺彷彿刀劈或是爆炸一般。一般高血壓引起的頭痛症狀只是頭昏和鈍痛,只有當急性高血壓和高血壓腦病發作時,才會發展到頭痛難忍、有爆裂沉重感;若血壓驟升,有可能成爲中風的前兆。

顱內動脈瘤或先天性腦血管畸形

顱內動脈瘤多爲先天性的,平時可隱匿在大腦深處的顱底,若不破裂出血,則不發生頭痛,也不損傷神經。如果顱內動脈瘤破裂出血,病情便急轉直下,首先出現的是突然劇烈頭痛、噁心嘔吐、頭脹,猶如天崩地裂,接着是昏迷、抽搐。1~2日後若能清醒,頭痛依然,此時多可見一側眼瞼下垂,眼球活動不靈、視力下降或失明等。

顱骨骨折或顱內出血

多爲頭部受傷之後出現頭痛,

多表現爲短暫的神志喪失不久就可甦醒,但甦醒後30分鐘到1小時可再度發生劇烈的頭痛,並伴有嘔吐、吵鬧不安,又漸漸神志不清。

慢性硬腦膜下出血

患者在頭部外傷之後恢復較

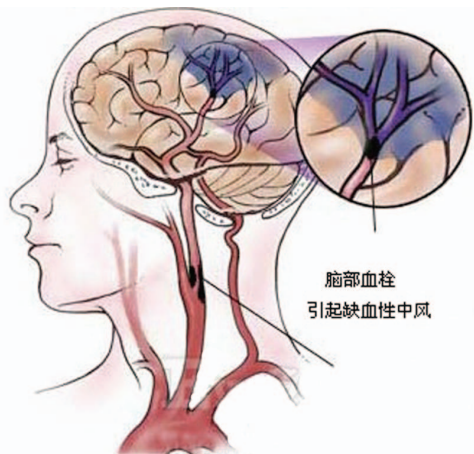
環的脊髓液發生部分梗阻,入睡後,患者腦脊液的流動變得緩慢,容易發生腦脊液梗阻,進而出現腦積水。到了清晨,由於腦積水的增多,患者便出現劇烈的頭痛。而起床後,患者腦脊液的循環加快,這時其頭痛的症狀可暫時得到緩解。

顱內腫瘤患者除清晨頭痛外,還常伴有噁心、嘔吐及局竈神經功能障礙等症狀。因此,當老年人經常出現清晨頭痛的症狀或伴有噁心、嘔吐等症狀時,應考慮是否患顱內腫瘤的可能。

頭面部神經痛

這種頭面部疼痛以三叉神經痛最爲常見。疼痛常在刷牙、洗臉、剃鬚時突然發作,表現爲一側面部劇烈頭痛,如刀割火炙一般。每次發作時來得快,去得也快,持續時間從數秒到數分鐘不等。有時頭痛發作還會引起面部肌肉抽搐、眼結膜充血等其他症狀。

通過以上老年人常見頭痛的介紹,希望可以幫助患者及其家屬對病情進行初步判斷。當然,老年病通常比較複雜,有些表現可能是多種疾病引發的,不能確定時最好是請專業醫生來進行診斷。另外值得一提的是,有些老人不喜歡去醫院,常以忍忍就過去的心態對待頭痛,這樣做有可能延誤病情,導致疾病惡化,後悔莫及。



最容易被疾病困擾的七種性格

大家都說性格決定命運,而在心理學的角度上來講,性格可不止會決定我們的命運,它還和我們的身體健康有着很重要的聯繫,而專家研究發現,在我們的生活中有下面的七類人群是最易生病的。

- 自我防禦型**
這種性格的人總對別人疑心重重,充滿敵意。他們極易把他人的行爲解讀爲“居心叵測、不懷好意”。這樣的人很可能發展成心臟病患者。研究表明,對別人懷有敵意、處處提防的人內心承受更多的壓力,從而導致體內一種叫C3的蛋白質含量驟升,該蛋白質和心臟病、糖尿病有很大關係。
- 自暴自棄型**
如果你的生活沒有目的,那麼你的生命也隨之縮短。《身心醫學期刊》最近一項研究表明,有強烈生活目標的老人在未來5年內死亡的幾率降低了50%。另一些研究也顯示,有目標的人壓力激素水平、免疫系統和心臟健康都有較大改善。
- 煩躁緊張型**
神經經常處於高度緊張狀態、不停地擔心並且意志消沉的人,要比同齡人過早地離開人世。一項針對1800名男性長達30年的調查顯示,煩躁不安的人最易通過吸煙安撫心態,但是這樣短暫的緩解和香煙造成的長期危害相比,並不值得。
- 意志薄弱型**
約會遲到,制定的計劃無法按時完成,這些貌似無害的習慣也會損害健康。20多項研究均證實,自律性、組織性強的人要比意志薄弱的人多活2—4年。研究人員認爲,能控制自己的人不容易染上抽煙、酗酒的惡習,所以他們壽命更長。
- 焦慮不安型**
焦慮好比給大腦戴了一個“緊箍咒”。一遇到擔心的事情就會發作。研究表明,舉止成熟大方、性格開朗的人相對於焦慮者患痴癡的幾率大大降低。
- 憂鬱羞怯型**
憂鬱、害羞的人不但在社交方面處於劣勢,而且身體素質也大打折扣。研究表明,這種性格的人易患外周動脈疾病,早亡的幾率更大。因爲他們更容易受負面情緒影響,而忽略快樂的感受。
- 壓力重重型**
長期的壓力會增加患心臟病、高血壓、流感和代謝綜合徵的幾率。另外工作壓選並不見得是好事,因爲你的精神壓力隨之升高,而看病時間卻越來越少。

我們現在就可以用上面的標準來自查一下自己的性格,如果想身體健康,不好的性格需要自己及時的糾正。



血管彈性對人體健康來說至關重要,剛出生的嬰兒、生長期的幼兒、發育期的少年及至成長期的青年,血管彈性好,柔軟適中,所以這些年齡段的人,不易得高血壓病或心腦血管疾病。

然而隨着年齡增長到了中老年期,血管開始逐漸變硬變脆,彈性越來越差,血管內膜變得粗糙不光滑,接踵而來的便是心腦血管疾病開始多發,如高血壓、腦出血、腦梗塞、蛛網膜下腔出血、冠心病、心肌梗死……

血管彈性柔韌度是疾病(特別是心腦血管疾病)發生的基礎,能較長時間保持血管彈性是健康長壽的重要原因之一。那麼,怎樣才能保持血管彈性呢?以下幾種方法大家可以參考選用——

冷水浴
人體受到冷水刺激後,全身血液循環增快,新陳代謝加強,更多氧氣被送到大腦細胞中,有利於消除大腦疲勞,提高感覺器官興奮性。由於皮膚血管急劇收縮,大量血液被吸入內臟及深部組織,使內臟血管擴張。爲了抗冷,皮膚血管很快又擴張,大量血液又從內臟流向體表。這樣一張一縮,一鼓一癢,血管得到鍛煉,彈性得以增強。

冷水浴不僅可以推遲血管硬化,防治心腦血管和高血壓等疾病的發生,還能增強呼吸器官功能,這是因爲人體接觸到冷水後呼吸會急促,急促呼吸片刻後轉爲深呼吸,然後恢復均勻而深長有力的呼吸,這種呼吸使肺組織的彈性大大提高,吸進更多氧氣,呼出更多廢氣。

冷水浴還能改善消化器官的功能。因爲呼吸加深,加快腹腔血液循環,加強胃腸蠕動,並對鄰近內臟器官起到按摩作用。

冷水浴對皮膚、關節、肌肉也有良好的鍛煉作用。因爲冷水刺激後,皮膚血管強力舒縮,所以長期堅持冷水浴的人,皮膚紅潤光澤,

風險或已患上心腦血管病者來說,對高膽固醇的食物則最好敬而遠之。

那麼,哪些食物含膽固醇多要少吃或不吃

如何保持血管彈性

富有彈性,身體健康,充滿活力。中老年人進行冷水浴要循序漸進,不可驟然進行,以免發生意外。

少吃高脂食物

人到中老年,血液中的脂質(如膽固醇、甘油三酯等)濃度漸高,久之勢必會沉澱在血管壁上,越積越多,使血管壁變厚變硬變脆,血管壁彈性減退,內膜變得光滑,脆性增加,有的形成地圖狀斑塊,通稱動脈粥樣硬化,進而產生管腔狹窄,血流受阻,血管對血壓的調節作用下降,血管外周阻力增大,血壓增高,極易發生心腦血管病。從這個意義上講,我們雖然要適度進食含膽固醇高的食物以維持身體的需要,但對有心腦血管病

呢?含膽固醇多的食物有蛋黃、魚子、奶油、蟹黃、肥肉、動物油(俗稱大油)、動物內臟(肝、腦、腸等)、油炸食品等;也要少吃糖類,因爲過多的糖可使甘油三酯增高。

多吃深海魚
適當多吃深海鮭魚或深海魚油。深海魚油取自深海魚類(特別是鮭魚含量最多),富含EPA、DHA,這些物質是魚體內的油脂,是人體自身不能合成但又不可缺少的營養素,是人體必需的不飽和脂肪酸,被稱爲“人類血管的清道夫”,能有效降低血液中膽固醇和甘油三酯含量;還能降低低密度脂蛋白膽固醇(即“壞”膽

固醇),和提高高密度脂蛋白膽固醇(即“好”膽固醇),保持血管彈性。

深海魚油能防止動脈硬化、血栓形成、腦細胞老化,降低血液黏稠度,並能預防腦梗塞、腦出血、高血壓病,以及促進血液循環及消除疲勞。

多吃軟化血管的食物
此外,還可以吃一些減緩血管硬化的食物,如——

- (1)蘋果:定期吃蘋果的人,半數以上血液中膽固醇含量至少能降低10%,這是因爲蘋果中含有果膠,果膠具有降低血液中膽固醇和減少脂肪聚集的作用,對保護血管有利;
 - (2)洋蔥、大蒜:能使血中膽固醇降低,使血凝狀態改善,原因是這兩種食物中都含有一種對血管有利、能預防動脈粥樣硬化的物質——烯丙基二硫化物;
 - (3)粗糧:粗糧能與腸道內的膽汁酸結合,形成一種不能被吸收的複合物,加快和促進膽汁酸排出,促進膽固醇在肝內降解,從而降低血中膽固醇濃度。長期不吃粗糧的人,血中膽固醇易聚集,不斷沉積在血管壁上,於是發生動脈硬化;但過多吃粗糧也並不都有益,要做到膳食平衡。
 - (4)葡萄酒:適量喝葡萄酒能減少膽固醇在血管壁上沉積,對降低壞蛋固醇(易導致血管硬化)和提高好膽固醇(可防止血管硬化)有利。
- 需要注意的是,鹽雖然是人體不可缺少的物質,但它是高血壓發生的重要原因之一。日常膳食中適當控鹽(每日不超過6克),可防高血壓,對推遲血管硬化也有好處。

