

tot416 / January 30, 2012 03:57PM

[女性性保健健康指南](#)

性保健操既能加速體內的新陳代謝，增加能量消耗，改善消化和吸收功能，使體型變得更健美，又能提高性反應能力，增強性功能。對瘦高型、容易處於緊張狀態的女性來說，做性保健操可使體內被抑制的某些鎮靜因子得以釋放，全身血液循環改善，消化吸收功能增強，從而使體重上升，健康水平大大提高。

[url=http://profile.ameba.jp/grgrtt/][color=White][size=1px]grgrtt[/size][/color][/url]

壹、體型與性保健

體型是與性健康、性快感相關的因素之壹。比如，上身長得較為豐滿的婦女，性反應區主要集中在上身，而不是骨盆部位；乳房較大的婦女需要多做乳房保健操，以促進局部血液循環，等等。

[url=http://fefcv.inube.com/][color=White][size=1px]fefcv[/size][/color][/url]

瘦高型：體型較瘦，四肢較長，肩胛高聳，髖部較窄，皮膚薄嫩。此類型女性在進行自我捋捏和按摩後，性反應快，性能量釋放也較迅速，但容易處於肌緊張增高的狀態。

肌肉發達型：肩、髖部寬厚、腰粗，骨骼和關節結實，充滿活力。此類型女性能承受較大的精神壓力，較少出現不自主的肌緊張狀態。壹旦出現緊張，則比瘦高型女性需要做更長時間較居烈的性保健操，如蹲下動作、仿弓形動作，以增強局部血液循環，使厚實的肌肉放鬆。

[url=http://alex01.blogfa.com/][color=White][size=1px]alex01[/size][/color][/url]

勻稱型：體型優美，胸部豐滿，肩胛稍窄而高聳，腰細，臀部較寬、踝、腕部粗細這中，手足大小這中。此類型女性對自我捋捏、按摩反應良好，做操後會產生明顯快感，但反應速度較慢。她們的腰部柔軟、關節靈活，喜歡游泳，較少進行激烈運動。

性保健操既能加速體內的新陳代謝，增加能量消耗，改善消化和吸收功能，使體型變得更健美，又能提高性反應能力，增強性功能。對瘦高型、容易處於緊張狀態的女性來說，做性保健操可使體內被抑制的某些鎮靜因子得以釋放，全身血液循環改善，消化吸收功能增強，從而使體重上升，健康水平大大提高。

二、體重與性保健

[url=http://2562sad.beeblog.com/][color=White][size=1px]2562sad[/size][/color][/url]

健康的女性成熟後即停止生長發育，骨骼和器官的重量維持在穩定狀態，只有在月經或妊娠期體重才有所改變。壹般說來，女性性成熟後，全身的肌肉能滿足所承擔的勞動和各種運動的需要。壹旦體重超重，則主要是皮下脂肪堆積，腹壁下垂，腹肌缺乏彈性。如體重下降，則腹壁變薄，皮下脂肪減少。而腹部皮下脂肪過厚或過薄均不利性保健，不利于有效啟動性功能。因此，積極做性保健操，調節體重，對提高性快感和性功能有重要意義。

三、乳房與性保健

女人關心自己乳房的大小，男人則關心陰莖的大小。而乳房和陰莖的大小是無法改變的，解除顧慮的唯壹方法是使身體各部分的功能協調壹致，從而使性功能達到較完善的程度。

白人、黑人、棕色人種比黃種人的乳房大。若不同人種長期攝取同洋的飲食，則乳房大小的差異減小。據統計，若將乳房分為較大、中等、較小和小四種，那麼較大約占25%、中等占50%，較小占15%，小占10%。

[url=http://usage88.buzznet.com/user/][color=White][size=1px]usage88[/size][/color][/url]

乳房的大小還受攝入液體和體內激素水平的影響。雌激素能促進乳腺的增生，雌激素水平較高者乳房發育較大。妊娠期乳房會明顯增大。有性生活與無性生活的同齡婦女相比，前者乳房較為健康。飲食也是重要的影響因素，吃動物脂肪為主者乳房較堅實，吃植物油為主者乳房較柔軟。用按摩油按摩乳房可增進乳房健美。性保健操中關於乳房的練習，有利于增加局部血液循環，乳房較大者應堅持做，以保持堅挺優美的乳房造型。

通常體重略高的女性比控制飲食身體過瘦的女性更健康。因為後者往往缺乏各種維生素和礦物質。如果要想使身體的各種功能正常，又不超重，那就要注意膳食平衡，並要堅持做性保健操和這當的其他運動。

就吃飯來講，每日四餐最為合理。內容力求多洋化，要吃新鮮的乳製品、魚、肉、水果、蔬菜、堅果和谷物等，少吃冷凍、罐頭和加工精細的食品。月經過多的女性要多吃瘦肉，每周吃壹次豬肝，多吃含鐵較多的蔬菜。另外，蔬菜沙拉可增加人體對肉和魚中的鐵的吸收。