

Những rạn nứt và vết tình dục sau tuổi 50

Tác Giả: SE s&u t&m

Thứ Ba, 31 Tháng 1 Năm 2012 09:26

Vấn đề mà người đàn ông quan tâm nhất trong cuộc sống tình dục của họ là sinh hoạt tình dục không có chất lượng hay không thể sinh hoạt tình dục được.



Người xa nói tiếp thì phải bắt họ, ngũ thì phải thiên mệnh. Ý muốn nói rằng ở tuổi 40 thì thành bại của cuộc đời đã dần rõ, công danh sự nghiệp đã xác định, trong gia đình thì con cái đang bước vào tuổi trưởng thành, còn về mặt tình dục thì đang trong tình trạng sung mãn,

Nhân thức rõ ràng vì cuộc sống thì vẫn là thú tình dục là hạnh phúc của lứa đôi, bất phân tranh người hôn phối, cuộc sống thì vẫn đã nhận ra rằng người hôn phối của mình "thích như thế nào" trong các hoạt động tình dục.

Thời gian đó được mệnh danh là sống vì nhau và cho nhau. Còn qua tuổi trưởng thành mệnh thì sao? Có rạn nứt và vết gì không? Có khả năng đi u chẩn đoán hay không?

Vấn đề người đàn ông Y học thì ở tuổi sau 50 có những thay đổi rất quan trọng về mặt sinh học và là lúc bắt đầu cho những mất mát về thể chất, các bệnh mãn tính rõ hơn, các thói quen như uống rượu, thuốc lá, trầm cảm, tuột rụng, . Các bệnh tim mạch, đái tháo đường, cholesterol, cao huyết áp, đái tháo đường, thiếu hụt, phì đại tuyến tiền liệt. . . xuất hiện.

NHỮNG THAY ĐỔI Ở NAM GIỚI

Vấn đề mà người đàn ông quan tâm nhất trong cuộc sống tình dục của họ là sinh hoạt tình dục không có chất lượng hay không thể sinh hoạt tình dục được. Nói cách khác là họ không làm chủ được dòng chảy, có nghĩa là dòng chảy không thể ngừng lên được mặc dù lòng ham muốn thúc bách, hoặc xuất tinh quá sớm trong khi ham muốn tình dục còn đầy ắp và người bạn đời chỉ cần vài phút giây thôi. Chấn động của dòng chảy về người bạn đời tùy thuộc phần lớn Tâm lý. Những rạn nứt sinh lý như bệnh tiểu đường, các hormone của các thói quen ngày như rượu, thuốc lá sẽ là một cú đấm lên khả năng của dòng chảy về người bạn đời mong manh. Người đàn ông mất đi cái chất đàn ông mà trước đó không bao giờ anh ta nghĩ đến. Khi đi u sứt mất máu ra thì cho đến khi họ gặp chất thì có sự rạn nứt trong việc của người bạn đời mà không gì thích được lý do thì sẽ hoạt động thì sẽ áo quần bị "cái đó" không còn hoạt động nữa, càng cố gắng thì nó lại càng thêm hơn. Nó liên tục rồi. Nguyên nhân của vấn đề này là stress làm suy sụp tinh thần nhanh chóng và nói tuổi già tình dục bắt đầu thì chính là lúc đó.

Những nguyên nhân và tình dục sau tuổi 50

Tác Giả: SE s&#u t&#m

Thứ Ba, 31 Tháng 1 Năm 2012 09:26

Ngay khi ta nhận thấy rằng ngay từ tuổi 40 các tế bào của tinh hoàn bắt đầu thoái hóa, nó được thay thế bằng các sợi collagen, lượng testosterone giảm dần theo ham muốn tình dục giảm xuống, nhịp điệu giao hợp thưa thớt, đồng nghĩa với việc nam giới và ngược lại. Các cơ trơn trong các thành mạch và bao quanh các mạch máu trong dòng máu với tác động của adrenalin và hệ giao cảm có thể thay đổi xuyên suốt làm cho kích thích dòng máu với hình thức thuận lợi, cần nhiều thời gian hơn mới kích thích dòng máu với cơ thể lên được, xuất tinh sớm hơn, chất lượng của sinh hoạt tình dục sa sút.

Phản ứng tâm lý tự nhiên trước khả năng tình dục đi xuống này của nam giới đàn ông là tránh sự thất vọng, anh ta cố tìm một cách nào đó để biến mình cho sự suy yếu của mình như một mặt vì công việc, sức khỏe, nam giới hôn phối không còn hạnh phúc, bất cứ vì công việc làm và một lý do khác. Phản ứng tâm lý này được nam giới trang bị cách "gia tăng hoạt động nam giới" để chấp nhận rằng mình không bị suy yếu, khi đó là nói nhiều hơn về việc tình dục, ba hoa nhiều hơn, thất bại và việc nam giới hôn phối thì đi tìm một nam giới tình dục để chấp nhận rằng mình vẫn "ngon lành", việc còn để khả năng giao hợp như thế xa xa. Nếu có thành công ít nhiều đi chăng nữa thì chấp nhận trong một thời gian ngắn thì đâu cũng vào đây.

Về sinh lý thì nam giới thay đổi có thể nhận thấy dễ dàng như tình trạng mất ngủ, lượng mỡ tích tụ ở vùng bụng càng ngày càng nhiều hơn, vú to hơn, tinh hoàn và dòng máu với việc, râu bắt đầu phát triển, các bắp thịt không còn săn chắc như thời trẻ. Tất cả là hình ảnh của một thiếu hụt lượng testosterone. Hai việc đáng ngại nhất ở tuổi sau 50 của đàn ông là Xuất Tinh Sớm và Liệt Động. Xuất Tinh Sớm là bệnh tình xảy ra trước khi có sự thỏa mãn của bệnh nhân. Giáo sư Patric C. Walas và Jean D. Wilson cho rằng: "Xuất tinh sớm ít khi có nguyên nhân thực thể. Thường liên quan với nỗi lo âu về hoàn cảnh tình dục, nam giới mong chờ vô lý về hoàn thiện hay nỗi lo lắng xúc động" Xuất tinh sớm là một trong bệnh tình trạng của bệnh bất lực. Ngoài những nguyên nhân thực thể chiếm một phần nhỏ còn phần lớn là do nguyên nhân tâm lý như: Một khi mà kích thích được đến cảm giác được cảm giác lên cao thì sự xảy ra tình trạng xuất tinh. Kích thích tình dục có thể là nhìn tiếp xúc hoặc như động chạm, hôn hít, ôm ấp và cũng có thể rút ra một phần như nam giới yêu cầu nam giới nhìn thấy hay nghĩ đến thân thể của đối tượng cũng đều gây ra cảm giác. Ngay cả các điếu kích thích như chơi nghĩ đến, nhìn thấy, cảm nhận mùi vị thoát ra từ thân thể của nam giới tình cũng thu hút lãnh vực tâm lý. Đỉnh cao của cảm giác được được quá sớm làm cho xuất tinh nhanh chóng. Một chấn động như về tâm lý hay bệnh tật của tuổi già, mất stress cũng có thể là nguyên nhân gây xuất tinh sớm. Liệt Động hay còn gọi là Bất lực, Yếu sinh lý hiện nay nam giới ta xếp dòng cảm tử Rối Loạn Chức Năng Dòng máu Với (Erectile dysfunction hay là ED). Đó là một việc đáng sợ và rất khó nói hay trao đổi với ngay cả với của mình. Nam giới đàn ông sau một vài lần thất bại hay gặp rắc rối trong khi ân ái vì dòng máu với không cảm giác hay xìu xìu như như thường có khuynh hướng tránh. Sự thất bại này dần dần nên một đứ và chính điếu này đã hình thành một phần số tâm lý có điếu kích thích làm cho nam giới đàn ông càng thêm mất niềm tin về sự cảm giác lên dòng máu với của mình khi gặp gỡ. Thảm họa khi không thể điếu khi nào cái của mình, nó mất như ra, bắt đầu trở về với mình. Việc thường và việc khó coi đó sẽ dần dà chi phối tâm lý của bệnh nhân và khi đó làm thay đổi nhân cách của bệnh nhân như cấu trúc, bất cứ, luôn cảm thấy khó chịu và nóng giận. Những hình ảnh này sẽ tác động lên trên các mối quan hệ của nó trong xã hội không phải là như. Nam giới ta khó mà không được cảm thấy thất vọng do rắc rối tình dục gây ra về mặt kinh tế và xã hội. Bệnh nhân có khuynh hướng chuyển mình sang một hình thức khác, ít hoạt động hơn, thiên về triết lý, tìm các thú vui tao nhã... Chuyển sinh hoạt về chấp nhận giảm đi rõ rệt, liên lạc giao hợp

Những nguyên nhân và tình dục sau tuổi 50

Tác Giả: SE s&#u t&#m

Thứ Ba, 31 Tháng 1 Năm 2012 09:26

ch&# t&#ng tháng hay vài ba tháng, &# c&# mu&#n giao h&#p gia tăng nh&#ng hành đ&#ng giao h&#p thì không th&#c hi&#n đ&# c&. Hai tr&#ng thái này xung đ&#t v&#i nhau r&#t mãnh li&#t &# giai đ&#n đ&#u làm thay đ&#i nh&#n cách tr&#m tr&#ng, v&# sau thì ng&#i đ&#n ông đ&#n đ&#n b&# khu&#t ph&#c tr&# c&# tình tr&#ng không th&# làm gì đ&# c&# đó. Th&#a m&#n tình d&#c và h&#nh phúc c&#a thân xác ch&# còn là nh&#ng k&# ni&#m c&#a th&#a tr&# c&. Y h&#c hi&#n đ&#i có kh&# năng đ&#i u tr&# kh&#i ho&#c ít ra cũng c&#i thi&#n đ&# c&# m&#t ph&#n nào. Các nghiên c&#u v&# tình tr&#ng nh&# c&# đ&#ng c&#a các nhà khoa h&#c trên th&# gi&#i v&# nhi&#u m&#t nh&# tâm lý, gi&#i ph&#u, n&#i ti&#t, c&# ch&# c&#ng đ&#ng v&#t, các ch&#t sinh hóa h&#c làm thay đ&#i ti&#n trình c&#ng c&#ng đã đ&#n dà cho phép đ&#a ra đ&# c&# h&#ng tr&# li&#u có hi&#u qu&#.

C&#n thi&#t có m&#t s&# ch&#n đoán chính xác, ph&#i tìm cho ra nguyên nhân. Li&#t đ&#ng có th&# là do m&#t nguyên nhân th&#c th&# nh&#ng lúc nào cũng có nguyên nhân tâm lý &#ng vào.

C&#n đ&# c&# khám t&#ng quát đ&# tìm ra các nguyên nhân gây b&#nh th&#c th&# nh&# b&#nh cao huy&#t áp, b&#nh ti&#u đ&#ng, các b&#nh v&# tim m&#ch, b&#nh v&# n&#i ti&#t, th&#n kinh.

Các xét nghi&#m đ&#ng huy&#t, cholesterol, đánh giá n&#ng đ&# testosterone trong máu, đánh giá c&#m giác c&#a đ&#ng v&#t đ&#i v&#i s&# rung, ch&#p X quang, đ&#ng m&#ch đ&# đ&#ng v&#t, ch&#p m&#ch máu th&# hang... Suy gi&#m ham mu&#n tình d&#c khác v&#i b&#nh Li&#t Đ&#ng, nh&#ng nó là m&#t trong nh&#ng nguyên nhân tâm lý gây ra tình tr&#ng này thông qua nh&#ng stress. Đ&#i v&#i nh&#ng tr&#ng h&#p suy y&#u sinh lý do tu&#i tác, suy gi&#m ham mu&#n do thi&#u h&#t testosterone thì vi&#c đ&#i u tr&# n&#i khoa b&#ng testosterone r&#t có l&#i. Ph&#u thu&#t có th&# có ích trong đ&#i u tr&#gi&#m kh&# năng tình d&#c do t&#c đ&#ng m&#ch ch&. &# nh&#ng ng&#i b&# b&#nh th&#n kinh do thi&#u đ&#ng là ghép m&#t đ&#ng v&#t gi&# có nghĩa Đ&#ng c&# này ch&# giúp tránh o&#n khi giao h&#p. M&#t đ&#ng c&# khác là b&#m ph&#ng gi&#a hai bên th&# hang và th&# x&#p. m&#t bình ch&#a đ&#ng c&# đ&# c&# đ&#t vào quanh túi tinh và nh&#ng b&#m đ&# c&# đ&#t trong bìu, nh&# nh&#ng cái b&#m này đ&#ng v&#t có th&# tr&# thành c&#ng g&#n nh&# hoàn toàn...

Ngoài ra, còn r&#t nhi&#u ph&#ng pháp, đ&#ng c&# và đ&# c&# ph&#m khác nh&#m tái l&#p l&#i tình tr&#ng c&#ng c&. Tuy nhiên, các bi&#n pháp đ&#i u tr&# này có th&# gây tai bi&#n, nguy hi&#m th&#m chí có th&# làm ho&#i t&# đ&#ng v&#t.

Sinh ho&#t tình d&#c &# tu&#i sau 50 có th&# đ&# c&# i thi&#n t&#t h&#n không?

Tr&# l&#i là: Có. Nh&#ng tr&# c&# h&#t hãy Đánh giá ch&#c năng c&#ng đ&#ng v&#t theo b&#ng c&#a ASR - Làm m&#t s&# xét nghi&#m, đ&#t bi&#t là testosteron trong máu và gonadotrophin trong n&# c&# ti&#u cũng nh&# các test liên quan đ&#n tình d&#c - Khám b&#nh t&#ng quát xem có b&# Ti&#u đ&#ng, Cao huy&#t áp. Tim m&#ch, xem l&#i tình tr&#ng nghi&#n r&#u, thu&#c lá đ&#n m&#c đ&# nào. - Ch&#n đoán và thi&#t l&#p m&#t ch&# đ&# dinh đ&#ng, th&# đ&#c, luy&#n t&#p h&#p lý. - Đ&#i u tr&# b&#ng đ&# c&# ph&#m và tâm lý tr&# li&#u. Giao h&#p và s&#a so&#n, ch&# đ&#i cho vi&#c giao h&#p luôn luôn h&#p đ&#n, kích thích, và gây nên h&#i h&#p. Tình tr&#ng sinh lý đó là m&#t y&#u t&# gây kích thích h&# n&#i ti&#t làm vi&#c các tuy&#n n&#i ti&#t nh&# tuy&#n yên, tuy&#n sinh đ&#c, tuy&#n giáp tr&#ng, th&#ng thân đ&# c&# kích thích đ&#i ho&#t đồng sinh lý đó, nó phóng thích các kích thích t&# nhi&#u h&#n vào trong máu, làm gia tăng nh&#p đập và s&#c co bóp c&#a tim làm cho máu l&#u thông đ&# dàng h&#n, làm cho vi&#c t&#i máu c&#a tu&#n hoàn não t&#t h&#n do đó làm cho trí óc s&#ng kho&#i l&#c quan và yêu đ&#i h&#n Đ&#i v&#i ng&#i l&#n tu&#i vi&#c giao h&#p đ&#i u đ&, thích h&#p là m&#t hình th&#c v&#n đ&#ng th&# đ&#c t&#t nh&#t nó v&#a có tác đ&#ng lên toàn đ&#n các c&# b&#p, gia tăng ho&#t đồng c&#a tim v&#a ph&#i, gia tăng nh&#p th&, v&#n đồng các kh&#p x&#ng tay chân và c&#t s&#ng, nó giúp c&#i thi&#n cho s&#c kho&. Đ&#t bi&#t là giao h&#p s&# t&#o nên h&#ng ph&#n, quan h&# tình d&#c đ&#y tình yêu s&# giúp ph&#c h&#i nhanh chóng nh&#ng kh&# năng đã b&# đánh m&#t, nó đem la&# bình an và h&#nh phúc, mang l&#i ni&#m vui tinh th&, th&#a m&#n v&# m&#t tâm lý cho ng&#i l&#n tu&#i và có ý nghĩa tích c&#c trong cuộc s&#ng c&#a ho. N&# gi&#i lúc c&#n thi&#t cũng nên

Những rủi ro và tình dục sau tuổi 50

Tác Giả: SE s&u t&m

Thứ Ba, 31 Tháng 1 Năm 2012 09:26

ph&i ch& đ&ng và s& ch& đ&ng c&a ng& i v& trong sinh ho&t tình d&c th& ng là đ&ng l&c quan trọng giúp cho nam gi&i h&ng ph&n nhanh, đây cũng là y&u t& duy trì cu&c s&ng tình d&c c&a các c&p v& ch&ng sau tu&i 50.

12 triệu u ch&ng c&a m&n d&c nam

Đau đ&u âm & v& chi&u và đ&em, gi&c ng& th& ng có c&n ng& ng th& gi&a ch&ng, m&t m&i, tr&m c&m... là nh&ng đ&u hi&u có th& c&a tình tr&ng thi&u máu não & nam gi&i, xu&t phát t& ch&ng m&n d&c nam.

C& th& nam gi&i khi b& c vào đ& tu&i m&n d&c luôn trong tình tr&ng thi&u testosterone n&i sinh, gây nên nh&ng b&nh lý & nhi&u c& quan, ph& t&ng.

"Sau tu&i 40 các ph& t&ng đ&n b& suy thoái, c& th& nam gi&i không s&n sinh đ& l& ng n&i ti&t t& nam testosterone c&n thi&t, quá trình m&n d&c b&t đ&u đi&n ra. Đó là ngu&n g&c làm suy gi&m kh& năng sinh ho&t tình d&c và gây nên nhi&u b&nh & nh h&ng đ&n s&c kh&e", bác sĩ Lê Hùng, nguyên Phó Vi&n tr&ng Vi&n Y đ& c h& c dân t& c TP HCM, cho bi&t.

Giáo s& Tr&n Quán Anh, Ch& t&ch H&i Y h&c Gi&i tính Vi&t Nam nói thêm, trong đ& tu&i m&n d&c nam gi&i, khi l& ng n&i ti&t t& testotosterone gi&m th&p đ&i m&c bình th& ng (đ&i i 10 - 35 nanomol/lit) s& sinh ra 12 triệu u ch&ng, trong đó có 3 triệu u ch&ng bi&u hi&n trên ch&c năng sinh s&n và sinh d&c (g&m: gi&m và m&t ham mu&n tình d&c, r&i lo&n c& ng đ&ng, ch&t l& ng và s& l& ng tinh trùng gi&m) và 9 bi&u hi&n toàn thân.

Các bi&u hi&n toàn thân này bao g&m: Tim m&ch: b&c h&a, nh&p tim nh&p m&ch th&t th& ng, nh&ng khi tìm thì không th&y b&nh v& tim m&ch c& th&; Hô h&p: b&nh nhân th&y h&t h&i khi lao đ&ng n&ng ho&c khi lên c&u thang, nh&ng khi khám l&i không có nh&ng b&nh v& ph&i; H& x&ng: đ& loãng và b& gãy; H& c&: c& teo tóp, b&nh nhân đ& m&t m&i, đi làm v& là mu&n n&m; Hình dáng bên ngoài: da nhăn nheo, lông tóc r&ng, móng đ& gãy; S& t&o máu: gi&m h&ng c&u....

" N&i ti&t t& nam testosterone nh& m&t nh&c tr&ng ch& huy r&t nhi&u m&t trong c& th& con ng& i, nó & nh h&ng nghiêm trọng đ&n ch&t l& ng cu&c s&ng c&a ng& i b&nh. M&t ng& i nam sau 40 tu&i ch& c&n có hai triệu u ch&ng r&i lo&n toàn thân và m&t triệu u ch&ng r&i lo&n tình d&c sinh s&n là đã đ& c ch&n đoán b& m&n d&c nam", bác sĩ Quán Anh nh&n m&nh.

Ng& i b&nh không nên hi&u l&m r&ng m&n d&c nam ch& & nh h&ng đ&n v&n đ&n tình d&c mà & nh h&ng đ&n ch&t l& ng cu&c s&ng và & nh h&ng b&t l&i đ&n ch&c năng c&a nhi&u c& quan. Tuy nhiên, hi&n nay ng& i ta th&ng chú ý đ&n 3 triệu u ch&ng v& s&c kh&e sinh s&n c&a hi&n t&ng m&n d&c nam (có th& nh&n bi&t và đ&n th&y thu&c đi&u tr&), mà đôi khi l&i b& qua 9 triệu u ch&ng toàn thân khác. Nhi&u ng& i cũng th&ng quy đó là m&t b&nh có th& đi&u tr& riêng l&, trong khi l&i không bi&t r&ng nguyên nhân c&a hi&n t&ng trên ch& là do s& thi&u h&t testosterone theo tu&i tác.

Thi&u máu não là m&t trong nh&ng bi&u hi&n toàn thân nghiêm trọng, khi&n ho&t đ&ng th&n kinh c&a não b& b& suy gi&m. Quý ông vì th& th&ng khó tính, hay gi&n đ& vô c&. Ngoài ra, h& còn có hi&n t&ng tr&m c&m, gi&m trí nh&, hay quên, khó t&p trung t& t&ng, nh&c đ&u âm & v& chi&u và đ&em... m&t ng&, hay có nh&ng c&n ho&ng s& v& đ&em. Ngoài ra, h& có th& c&m th&y m&t m&i chán ch&ng vào sáng s&m, cùng nh&ng triệu u ch&ng nh&: Tê bì, ch&m chích, ki&n bò & đ&u

ngón tay và ngón chân, run tay chân, triäu chäng räi loän tâm thän... Đäc biät, träng häp thiäu máu não näng, còn gäp nhäng phäi triäu chäng nhä nói khó, ngäng, läp, liät näa ngäi hay bät kät iäm tä chi nào đó trên cä thä.

"Mäch máu não bä xä väa gây chät häp, kèm theo hiän täng co mäch do nhäng räi loän vä hä thän kinh giao cäm, cùng väi nhäng bänh lý cäa tim sät täo thuän läi cho hiän täng thiäu máu não và hiän täng này có thä diän ra thoáng qua (täc bänh nhân häi phäc hoàn toàn), hay kéo dài dän đän đät quä não, tä đó sä đä läi nhäng di chäng thän kinh nghiêm träng", bác sĩ Hùng khuyän cáo.

Tä chäc Y tä thä giäi (WHO) đã dùng tiêu chuän đänh läng testosterone đä đánh giá sä suy giäm tình däc cäa phái mänh và cäm tä "män däc nam" (andropause). Gäi là män nhäng không có nghĩa là "tät" hoàn toàn. Vì thä WHO khuyän cáo quý ông khi gäp phäi tình träng vä män däc nhä trên, nên säm đän cä sä y tä uy tín đä đäc tä vän, khám và đäi u trä häp lý.

Các bác sĩ nhän đänh räng, bänh män däc nam có thä chäa träng ngay tä giai đäo näm. Đä đäi u trä tình träng đó, ngoài viäc có mät chä đä ăn uäng đä đä bäi däng cho cä thä mät cách häp lý (đäm, đäng, chät béo, các khoáng tä, các sinh tä), cän nghängäi, täp thä däc, bä bät räu, bia, cà phê, thuäc lá... và näu có thä thì sä däng nhäng món ăn bài thuäc (các thäc ăn bä đäng có kät häp väi nhäng däc thäo) phù häp väi thä träng và bänh lý...

Đä có thä duy trì đäy đä läng máu lên não, quý ông cän thay đäi läi säng tä khi còn trä qua viäc täp luyän nhä: Đi bä, khí công, däng sinh, yoga, luyän thä đä cung cäp thêm däng oxy cho não cũng nhä toàn thân; thä giän giäm stress.

Ngoài ra, cän có chä đä ăn uäng häp lý đä đä phòng nhäng bänh có thä làm giäm läng máu đäa lên não nhä: Béo phì, đái tháo đäng, xä väa đäng mäch, bänh tim mäch. Bên cänh đó, nên tä xoa bóp và day än mät sä huyät tä vùng cä gáy và đäu hàng ngày. Khi dùng thuäc, nên chän nhäng loäi thuäc có nguän gäc däc thäo, tät nhiên nhä Eurycoma Longifolia (cây bách bänh, cây bá bänh hay mät nhân) đä làm tăng cäng läu läng máu cũng nhä läng oxy lên não, đäc biät là nhäng loäi thuäc có khä năng giúp cä thä tiät ra testosterone näi sinh mät cách tät nhiên.

Uäng nhäc länh buäi sáng đä yä sinh lý

Viäc thäng xuyên uäng nhäc läc đänh vào sáng säm khi tänh đäy sä khiän phän đä mäc chäng đau bäng kinh, täc kinh, đän ông suy giäm sinh lý...(nhä yä sinh lý, xuät tinh säm)

Theo quan niäm thông thäng, viäc uäng mät cäc nhäc läc đä mát hoäc länh vào buäi sáng khi mäi tänh giäc sä có läi cho sä bài tiät cäa cä thä, giúp nhuän tràng, thông tiän, đäo thäi đäc chät đäc, khiän làn da täi sáng män màng. Tuy nhiên, thói quen này hoàn toàn không có läi cho säc khäe bäi liên quan mät thiät täi däng khí trong cä thä.

Däng khí cäa con ngäi rät quan träng. Khi däng khí bät näng, có thä khiän các bä phän trong cä thä nhäng täng, kinh läc... phát sinh nhiäu bänh tät. Do väy, các chuyên gia nhän mänh, viäc uäng nhäc läc đänh vào lúc sáng säm sä làm tän thäng däng khí cäa các bä phän nhä rän, bàng quang, thän, ruät. Thäm chí, nhäng ngäi có thói quen này đa phän mäc các chäng bänh hä hàn, phän thäng đau bäng kinh, thäm chí là täc kinh, nam giäi mäc các

Những rối loạn tình dục sau tuổi 50

Tác Giả: SE s&#u t&#m

Thứ Ba, 31 Tháng 1 Năm 2012 09:26

bệnh v&# d&# dày, đau khớp, suy giảm khả năng sinh lý. Các chuyên gia gợi ý, vào buổi sáng sớm, sau khi tỉnh dậy, nên uống một cốc nước ấm. Theo Đông y, một ông là một loại thực phẩm, rất tốt cho gan, có tác dụng thông tiểu.