



哥们,管住自己,熬过一个月就好了

美图

美妻娇滴滴 禁欲是难题



卡卡娇妻卡洛琳



阿什利科尔的妻子谢莉尔



范德法特妻子梅斯



弗兰妻子娜拉



C罗最新女友伊丽娜

男人腿软 与女人无关

专家称,赛前禁欲并不能提高运动员竞技状态

禁欲,永远是世界杯的热门话题。英格兰队主帅卡佩罗禁止“太太团”与球员一同出征南非世界杯,他认为作为英格兰队球员,就应当在比赛期间远离性爱。相反,阿根廷队医却表示,阿根廷球员不是火星人,正常的性爱是允许的,只是不要过度就行。性生活会不会影响体力?长期禁欲对身体是否有影响?记者就此采访了专家。

性生活不影响体力

长期以来,运动员在大赛前16~24小时是不准有性生活的,甚至有球队要求球员3~4周都不过性生活。因为传统的观念认为,“女人会让男人腿软”,性生活不仅会大量消耗体力,而且会耗尽男人的雄激素。而雄激素和体能是保证运动员取得好成绩的重要条件。

但是,越来越多的科学研究已经证明,一味地禁止运动员赛前过性生活是缺乏科学根据的。以色列研究人员进行的一项研究比较能说明问题。他们对28位女运动员进行实验,结果发现,情欲增强了这些女运动员的信心,给了她们力量与勇气。

而对于男运动员,性生活对他们的成绩至少没有负面影响,甚至会产生更多的正面刺激作用。美国科罗拉多州立大学的运动医学专家刊登了几种不同的方法,对10名赛前有性生活的运动员进行了灵活性、反应时间、肌肉强度、耐久力等方面的试验,发现性生活影响运动员成绩的说法是无根据的。禁欲几天并不能提高运动员的成绩,相反,同妻子亲热过的运动员也不见得成绩下降。

清华大学玉泉医院性医学科马晓年主任医师认为,一次性爱消耗的体能与慢跑2000米相当,对于体能充沛的足球运动员来说,训练前的热身都要慢跑几千米,一次性爱不过算是热身。研究人员对那些赛前有过性生活的运动员和那些没有性生活的运动员进行观察,唯一明显的区别是,那些在训练前两小时有过性生活的人,比没有性生活的人心跳要快一些,但同样进行6

小时的连续训练后,两者间的区别就不存在了。

运动员自己的感受更是最直接的证明。巴西足球明星罗纳尔多宣称,在赛前与妻子狂欢是他在足球场上取得成功的秘诀。同为巴西足球队前锋的罗马里奥说,只有经过了良好的赛前性生活洗礼,一名好的前锋才能够进球。“我一直都这么干,效果大家都能看见,我已踢进了950个球。”无独有偶,英国足球明星乔治·贝斯特说:“我还没发现性生活对球场的表现有什么大的影响,或许在比赛之前1个小时进行性生活不太合适,但我想前一天晚上做应该没有任何问题。”

性生活可缓解心理压力

利物浦约翰摩尔大学应用体育与科学教授格雷·格莱特说:“古希腊人很久以前就相信性爱对于奥林匹克运动是有害的,因为它会消耗运动员的精力,使得士气低迷。然而,有研究却表明性爱不会给运动员比赛带来任何影响,只有睡眠才是影响运动员表现最关键的因素。而如果性爱是有助于睡眠的话,它就会有助于运动员的比赛状态。”

大赛前运动员都因为感受到或多或少的压力而焦虑和烦躁,表现在行为举止上便是茶饭不香,难以入眠。如果大赛前能过上正常的性生活,这对于他们简直就是一剂天然的催眠剂,在获得身心的满足后会酣然入睡,对其养精蓄锐大有益处。

另外,足球比赛需要创造力,进攻路线、防守阵势变幻无穷,而心理压力过大会影响足球队员发挥创造力。而训练期间适

当的性生活可以缓解足球队员心理压力,对比赛反而有利。

专家还认为,性生活不仅不会让男性的雄激素减少,反而会刺激他们分泌更多的雄激素。而雄激素的增多可以使男性的肌肉发达,提高骨髓的造血能力,不仅使他们更勇猛,而且耐力增强,从而提高运动成绩。但是,有意服用雄激素是违禁的。

当然,运动员本人也要注意适可而止,河南省中医院中西医结合生殖中心孙自学主任提

醒,缠绵应有度,房事过度对人体还是有影响的,比如头晕眼花、腰酸背痛、精神萎靡等。纵欲过度导致体力下降,对运动成绩肯定有影响,对身体是十分有害的。平时在性交后要注意充分地休息,以保持良好的体力,做到有张有弛,才能保持健康与活力。

综合

阿根廷女球迷热情奔放

世界杯性语录

如果你们赢得了世界杯,全国的人都会愿意跟你们××。

——在1986年的墨西哥世界杯上,为了让球员在比赛期间禁欲,阿根廷教练比拉尔多说了一句极具诱惑力的话。

你给我房事,我还你胜利。

——1990年意大利世界杯,意大利后卫贝尔戈米这句石破天惊的话一出,不少饱受禁欲之苦的球员击节叫好。

我希望阿根廷球员在性生活中用尽精力,在比赛中疲软。

——得知阿根廷队规定,南非世界杯期间球员可以与随队妻子及女友享受性爱时,巴西总统卢拉调侃道。

教练,我不知道你也喜欢这个。你想要哪个?让给你。

——1958年瑞典世界杯,巴西队的加林查每天都溜出国家队营地去寻找快乐,当气急败坏的教练在夜总会里找到左搂右抱的加林查时,这位老兄的话却让人哭笑不得。

我想只要不是出去和陌生女子们乱搞,性生活有益无害。

——1994年世界杯冠军队巴西的成员之一布兰科接受记者采访时,称性生活并非坏事。

我不吸烟,也不喝酒精饮料,我拥有正常的、健康的性生活。而我确信,这些带给了我很多益处。

——2006年意大利队夺冠,队长卡纳瓦罗透露,自己出色的发挥归功于三点:良好的饮食、充足的睡眠、健康的性生活。

