

Ngày xuân nói chuyện “yêu”

Tác Giả: BS. Nguyễn Bá Hồng
Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 09:12

Rồi u say rồi lị nh p phòng ... Kh i sao tích tr p m phòng ch t non.



Trong tiết xuân se se lạnh, hòa với những cơn mưa bụi li ti ph y vào c cây hoa lá làm bật lên sắc sống m i - sống xuân, v n v t cũng như con người không thể c ng l i đ c s c h p đ n, quy n r c a ngày xuân. Làm việc quanh năm tích góp, ai cũng mong những ngày sum v y bên v con, gia đình h ng th thành qu lao đ ng c năm lam lũ. Góc l i nh ng b n b , ngày xuân, T t là đ p đ ngh ng i th giã nên xong việc nghi l đ p năm m i thì giây phút thân m t bên nhau c a các c p v ch ng đ n nh m t l t t y u. Đó không chỉ là đ p gi i t a b c xúc kìm nén đ i v i nh ng ng i xa v , xa ch ng lâu ngày, mà còn là đ p thăng hoa cho c m xúc mùa xuân m i c a nh ng c p v ch ng v n hàng ngày bên nhau. Chuyện đôi l a, chuyện v ch ng trong ngày đ u năm đ n nh m t l t t nhiên gi a s giao hòa c a đ t tr i, c nh v t và con người. Những giây phút thăng hoa t t đ nh v i c m xúc h nh phúc tràn tr c a nh ng đôi l a này l i càng làm tăng thêm không khí xuân tình m áp và t i tr , ch a chan n h u c m h ng sáng t o, ngu n s c m nh tràn tr cho lao đ ng đ t h i u qu trong m t mùa xuân m i. V y trong không khí thiên th i đ a l i nhân hòa y làm chuyện yêu th nào là đ ?

Người ta th y r ng, sau khi lên đ nh các quý ông th ng n m th t ra, m t l . Các “đ ng mỳ râu” th ng lần ra ng luôn m c cho người v còn mong mu n đ c v v âu y m sau cu c yêu. Các chàng c vô t không đ ý, đ m nhiên m t mình b c vào gi c m ng mà không th m đ m x a t i đ i tác, th m chí có chàng t ng đ n phòng khám tâm s r ng: “Sau đó em ch mu n ng thôi bác sĩ ”. Có th t đó người ta coi chuyện y đ i v i nam gi i là m t lao đ ng n ng nh c đ c ví nh là đi cày, đi đ ng g ch, b c vắc (c u v n) hay có người còn ví nh xúc 7 t n than... Th c ra làm chuyện y có đ n m c tiêu hao năng l ng t ng đ ng 7 t n than không? Ngày T t mà ph i xúc t i 7 t n than, th m chí có người còn ph i n p thu “truy thu” ph i xúc t i 21 t n, 28 t n li u nh th thì còn đ s c đ mà đi chúc T t không?

Các chuyên gia cho r ng, năng l ng tiêu hao trong hoạt đ ng tình đ c không n h u, chỉ kho ng 100-300kcal tùy thu c vào th i gian, đ ng tác, c ch âu y m, t th giao h p, t c đ , tr ng l ng c a m i người. Nhìn chung, năng l ng này t ng đ ng v i năng l ng tiêu hao khi đi b kho ng 2 đ m trong 1 gi . Nh v y, năng l ng tiêu hao cho m t l n yêu ch t ng đ ng 1/10 l ng tiêu hao năng l ng hàng ngày c a c th (2.500-3.000kcal/ngày). Đ i v i

Ngày xuân nói chuyện “yêu”

Tác Giả: BS. Nguyễn Bá Hồng
Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 09:12

chuyện chăn gối, ngoài việc tiêu tốn năng lượng (mặc dù không nhiều lắm), thì việc giải phóng các chất endorphin (các morphin nội sinh) giúp thả giãn các trung tâm thần kinh và toàn bộ cơ thể khi nhìn cho cả hai giới đều cảm thấy buồn ngủ và ngủ sâu (biểu hiện rõ hơn ở nam giới), vì thế nhiều người nghĩ đó là công việc nặng nhọc.

Theo khảo sát tại một phòng khám nam khoa, với người trẻ tuổi, nếu được phát thì chỉ cần 1 ngày để một ngày sau họ lại có nhu cầu làm chuyện “yêu”. Với những người trẻ tuổi mới tầm đôi mươi, khi phần kích thì họ có thể yêu liên hai sau khi đã làm liên một trong vòng 5-10 phút, liên ba sau liên hai khoảng 20-30 phút. Một ngày, họ có thể làm chuyện yêu tới 6-7 lần. Đối với người 30-40, nếu được phát thì 1-2 ngày sau nam giới lại muốn làm chuyện “yêu”, còn khi phần kích họ có thể tiếp tục liên hai khoảng 30 phút đến 1 giờ và một ngày cũng yêu được 3-4 lần. Tuổi 40-50 thông thường phải 2, 3 ngày mới có thể tiếp tục chinh chiến; tuổi 60 trở lên thông thường phải hàng tuần. Với chế độ ăn uống sinh hoạt, lao động thường ngày, tính trung bình một ngày nam giới trẻ thành lao động chân tay ăn khoảng 400gram gạo, 100gram thịt, rau 300gram, cá 30gram... tính tổng năng lượng đưa vào thông thường khoảng 2.500 - 3.000kcal/ngày, nam giới đều khuyến khích theo quy luật con số 9, quy luật này được phát biểu như sau: số liên quan theo tuổi trong một tuần số là phần để nhân với số tích của 9 nhân với khoảng để tuổi tiếp theo của nam giới. Ví dụ ở tuổi 20-29 (9x2=18) thì cần 8 lần trong một tuần; ở tuổi 30-39 (9x3=27) thì cần 7 lần hai tuần thôi, ở tuổi 40-49 (9x4=36) thì cần 6 lần trong 3 tuần... ở tuổi 80-89 (9x8=72) thì 2 lần trong 7 tuần, nghĩa là hàng một tháng một lần.

Trong dịp Tết đến xuân về, các chàng thường không phải lao động chỉ có việc ăn chơi chúc tụng, nguần năng tiêu hao ít hơn hàng ngày thường. Trong khi đó, nguần năng lượng đưa vào lại dồi dào, nhiều chất béo, thức ngon vật lạ, số năng lượng nạp trong ngày này. Có thể tính nhu cầu năng lượng đưa vào là 3.000 - 4.000kcal/ngày, ngoài ra còn nhiều chất kích thích như rượu bia, chè thuốc lá làm cho nam giới sa đà vào chuyện này hàng ngày thường. Nhờ vậy, những ngày này nam giới có thể hoạt động chuyện “yêu” mà mức công suất cao mà ít mệt mỏi như thường thì sức khỏe, ví dụ ở tuổi đôi mươi có thể thường cho bà xã 14-21 lần thân/ngày, ở tuổi 30 có thể nạp 14 lần/ngày, ở tuổi 40 thì nạp 7 lần/ngày thôi...

Tuy nhiên, khi dành quá nhiều năng lượng cho người và yêu thì các ông xã cũng nên nhớ phải thức dậy ngay một bài tập thể dục, vận động chân tay khoảng 15-20 phút một ngày để tránh sự tích trữ. Bởi nếu ăn uống no nê, thêm chút bia rượu vào lại thêm chuyện “yêu” nữa mà không vận động toàn thân cơ thể sẽ ồ ỉ và suy thoái... đừng chột ý u! Hội Thường Lãn Ông có khuyến trong sách “Vận sinh yếu quy” rằng:

Còn người phú quý nhân cả

Ngày xuân nói chuyện “yêu”

Tác Giả: BS. Nguyễn Bá Hùng
Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 09:12

Ngày đêm yên tĩnh ăn no ấm

Ru say rồi nhàn phòng

Khí sao tích trữ phẩm phòng chiến non.

Đã có mùa xuân lâu dài, quý ông nên tìm hiểu tốt hợp lý giữa việc ăn uống sinh hoạt và làm chuyện “yêu” một cách hài hòa nhất, phù hợp với cơ thể của chính mình.