

Rồi u say rồi lại nh p phòng ... Khi 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 cây hoa lá làm bật lên sắc sống m i - sắc xuân, v n v t cũng như con người không thể c ng l i đ c s c h p d 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 gi n 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 i u c m h ng sáng t o, ngu n s c m nh tràn tr cho lao đ ng đ t hi 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 ng i 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 thêm 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 ng i 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 vác (c u v n) hay có ng i 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 ng i 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 ho t đ ng tình d c không n i 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 ng i. 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

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 thư giãn các trung tâm thần kinh và toàn bộ cơ thể khiến cho cả hai giải được mọi căng thẳng và ngủ sâu (biểu hiện rõ hơn ở nam giới), vì thế nhiều người nghĩ đó là công việc nên làm nhé.

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 già tuổi mới tám mươi, khi phần kích thì họ có thể yêu lần hai sau khi đã làm lần một trong vòng 5-10 phút, lần ba sau lần hai khoảng 20-30 phút. Một ngày, họ có thể làm chuyện yêu tới 6-7 lần. Đối với tuổi 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 lần 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 tiêu thụ thành lao động chân tay ăn khoảng 400gram gạo, 100gram thịt, rau 300gram, cá 30gram... tính tổng năng lượng đưa vào tiêu thụ khoảng 2.500 - 3.000kcal/ngày, nam giới được khuyến nghị tiếp tục theo quy luật con số 9, quy luật này được phát biểu như sau: số lần quan hệ theo tuổi trong một tuần số là phần trăm của số tích của 9 nhân với khoảng độ tuổi tiếp theo của nam giới. Ví dụ độ tuổi 20-29 ($9 \times 2 = 18$) thì chỉ nên 8 lần trong một tuần; độ tuổi 30-39 ($9 \times 3 = 27$) thì chỉ nên 7 lần hai tuần một lần, độ tuổi 40-49 ($9 \times 4 = 36$) thì chỉ nên 6 lần trong 3 tuần... độ tuổi 80-89 ($9 \times 8 = 72$) 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 và được 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. Như vậy, những ngày này nam giới có thể hoạt động chuyện “yêu” mà công suất cao mà ít mệt mỏi như hàng ngày, ví dụ độ tuổi đôi mươi có thể thường cho bà xã 14-21 lần một ngày, độ tuổi 30 có thể nạp 14 lần/ngày, độ tuổi 40 thì nạp 7 lần/ngày thôi...

Tuy nhiên, khi dành quá nhiều năng lượng cho người vợ 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 ỉu và suy thoái... đừng chột ý u! Hội Thường Lãn Ông có khuyên trong sách “Vệ sinh yếu quy” rằng:

Còn người phú quý nhàn chơi

Ngày xuân nói chuyện “yêu”

Tác Giả: BS. Nguyễn Bá Hồng

Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 09:12

Ngày đêm yên tĩnh ăn no ấm

Rồi u say rồi lại nhòm phòng

Khỏi sao tích trữ phòng chết non.

Đã có mùa xuân lâu dài, quý ông nên tìm điều 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.