

女人晚上在床上手淫时有什么现象

手淫过度会引起肾阳亏损，元阳不固，俗称肾虚肾亏而导致性功能减弱，腰酸背痛，梦遗滑精，尿频尿急，自汗盗汗，耳鸣心悸，四肢无力。而肾虚有阴虚和阳虚之分。中医理论认为，补肾先弄清是肾阴虚、肾阳虚还是肾气虚是关键。不能盲目乱补，乱补对身体有害无益。因此，肾虚者一定要找正规的中医师正确诊治。一般说来肾阳虚主要表现为现色苍白、畏寒怕冷、浮肿、腰腿冷痛、尿频而少、慢性腹泻、男性慢痿、女性闭经等症，治疗上可酌情使用金匮肾气丸、桂附地黄丸、右归丸等方剂；肾阴虚则主要表现为面容憔悴、消瘦、腰背酸痛、两下肢无力、自觉低热、两颊泛红、头晕目眩、耳聋、手足心微热、梦遗等症，可用六味地黄丸、知柏地黄丸、左归丸等方剂治疗。解除手淫6法：1. 正确认识性生理与性心理，了解手淫对身心的影响，消除对手淫的过度恐惧与焦虑；2. 减少性刺激。少接触有色情或性内容的书刊、影视作品，交往时多谈别的话题，少谈与性有关的内容；3. 保持生活规律，按时作息，不要“赖”床，减少在床上发生性冲动的机会；4. 按照渐进原则，逐步减少手淫次数。用理智和意志控制自己的性冲动，循序渐进。已经减少的次数作为一种成功，会强化自己的意志，提高控制手淫的自信心。5. 试图一下子完全戒除手淫，因目标太高反而不容易成功。对过度手淫的心理治疗通常有催眠疗法和厌恶疗法。进行催眠治疗时首先要消除对手淫的担心与焦虑，然后心理医生再针对各种症状予以催眠暗示：“当你躺到床上时，你会很快沉静下来，迅速入睡，而且睡得很深、很香。通过催眠治疗，你今后不会再犯手淫，也不会再想要手淫了。你睡熟了，手淫的习惯也彻底好转了。随着你的手淫习惯的停止，你不会再头晕，记忆力也好转了，你已经完全恢复健康了。”除医生催眠外，自我催眠也可达到放松、入睡和治疗手淫的效果。6. 厌恶疗法治疗手淫可采用橡皮圈厌恶疗法形式进行。也就是在手腕套上橡皮圈，一感到有性冲动就拉橡皮圈弹打自己，疼痛的感觉会压抑性冲动。然而马上去干别的事情，以转移对性冲动的注意力。自己默记每次性冲动要拉多少次橡皮圈才能抑制性冲动，经过反复治疗，拉橡皮圈的次数会逐渐减少，直至戒除手淫。望采纳谢谢

“难则如云，匪我思存。”是什么意思？

这句话应该是：“虽则如云，匪我思存。”意思是虽然美女多如云，却没有我的意中人。出处：《诗经·国风·出其东门》——“虽则如云，匪我思存。”原文如下：出其东门，有女如云。虽则如云，匪我思存。缟衣綦巾，聊乐我员。出其闾阍，有女如荼。虽则如荼，匪我思且。缟衣茹芦，聊可与娱。释义：信步走出东城门，美女熙熙多如云。虽然美女多如云，没有我的意中人。只有白衣绿佩巾，才能赢得我的心。信步走出城门外，美女熙熙如茅花。虽然美女如茅花，没有我的意中人。只有白衣红佩巾，才能同我共欢娱。