

健康贴士：男性要大量吃果蔬 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E5_81_A5_E5_BA_B7_E8_B4_B4_E5_c67_467664.htm “对男性而言，只有拥有完美的勃起角度和硬度，才是健康的表现。”9月25日，美国性学专家斯蒂芬·莱姆在接受美国媒体采访时表示。莱姆博士最近出版了一本名为《硬度要素：任意年龄段的男性如何获得性健康》的书，介绍了一些简单易行的方法，帮助男性提升性能力。其中，他重点强调了两方面的内容：多运动和注意饮食。莱姆博士认为，增强勃起硬度最有效的办法，就是多参加体育锻炼，每天做一些伸展、下蹲和俯卧撑。“俯卧撑能增强肩膀、胸部和腹部的力量，下蹲则可以强健腿部。这些得到锻炼的肌肉群在性生活中都发挥着重要作用。”此外，男性还应该多练习一下瑜伽中的“眼镜蛇式”。这一动作能有效缓解下背部的酸痛感，抻拉了颈部和腹部的肌肉，每天重复做9次，每次二三十秒，能增加这些肌肉的耐受性。同时，还应调整饮食和生活状态，保持充沛的体力。如每顿饭少吃一点，因为体重能影响睾丸激素水平，即体重越高，睾丸激素水平越低。尽量别吃高脂肪食物，以免血管受到影响，降低勃起功能。每天都要吃大量的蔬菜和水果，多喝红茶和绿茶，适当吃些辣椒，还要多吃富含不饱和脂肪酸的鱼，这些都对增强勃起功能有好处。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com