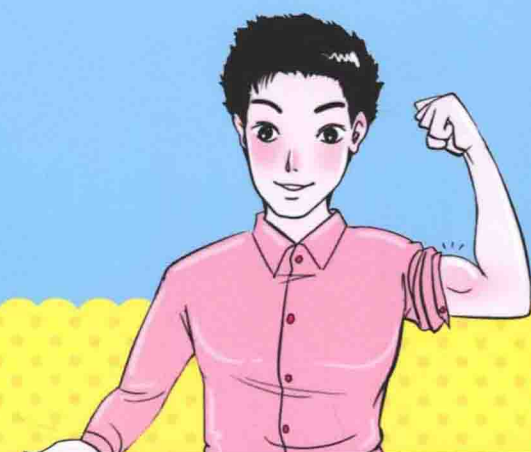


细说男性

营养168个细节



陶红亮◎主编



二郎腿中隐藏杀机
男性多汗，切忌食用辛辣



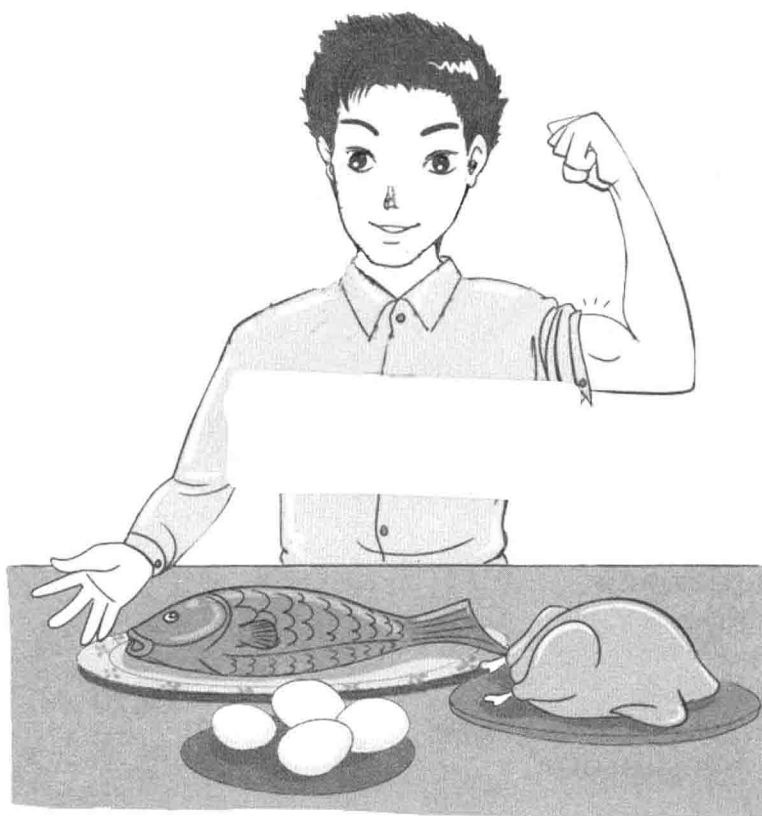
男性不能随便食用豆制品
常饮用冷饮会导致男性脱发严重

细说男性

营养168个细节



陶红亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

细说男性营养168个细节 / 陶红亮主编. --南京:
江苏美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5344-6434-8

I. ①细… II. ①陶… III. ①男性-营养卫生-基本
知识 IV. ①R153.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第162107号

出 品 人 周海歌

策划编辑 李 欣

责任编辑 张冬霞

装帧设计 邹红梅

陈 辉

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 200千字

印 张 13

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6434-8

定 价 36.00元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

前言

现如今，社会上流行的一句话是：男性四十岁之前拿命赚钱，四十岁以后拿钱买命。出现此种状况的根本在于男性对自己的身体健康极为漠视。

在公众场合，我们常听到“你不会喝酒，不会吸烟，简直是稀有动物”。他们认为，真正的男性就要吸烟无忌、吃喝无度。正是这种错误的思想，使他们陷入不良饮食的误区，有的甚至为此付出沉重的代价。

男性年轻时，身体里的血液好比清水一样畅流，并能够把营养带到全身每一个角落。但随着年龄的逐渐增大，如果在饮食结构上不加注意，每天乱吃乱喝，暴饮暴食，血液就逐渐变成像污水一样浑浊，各种垃圾随之堆砌在体内，各种病症也会找上门来。饮食是用来养命的，男性不能图一时享受，而付出健康和生命的代价。

一项调查研究显示，中国成年男性的健康状况指数每况愈下，特别是一些相关男性疾病，让很多成年男性都饱受痛苦的折磨，严重时甚至会威胁到生命。其原因是大多数人随意吃喝，不良的饮食习惯和生活方式导致长期营养过剩，从而给发病提供了客观条件。

由于男性的生理特点突出，如性发育成熟、性活动频率较密、需要解决生儿育女的任务等，所以保障男性身心健康就显得尤其重要。

一般情况下，男性在生理上的疾病特征体现为，阳痿、遗精、早泄、精子不液化、少精、死精、不射精等病症，还可能由此导致男性不育，所以重视男性病的饮食康复，将有利于男性不育的调治。

为此，我们强调男性饮食养生保健，必须先要认识男性患此疾病的原因何在？也许饮食不当、营养失衡是最佳的答案。

饮食不当、营养失衡对现代几乎天天应酬的男性来说一点也不为过。不论你有怎样的好身板，长此以往也会有漏洞百出的一天。性欲受限、高血脂、高血压等疾病会源源不断的席卷你的身体。更为可怕的是，对已患有疾病的男性不但不加以保健治疗，依然我行我素，大吃大喝，以致使病情更加的恶化。

其实，男性对各种能量的需求要比女性高。为此，不论你是出于哪个年龄段的男性，都要注重营养搭配问题，为获得均衡的营养努力。

男性虽被赋予了“刚强”、“健壮”、“铁骨”的品质，但男人也需要保健，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是男人的责任。

而本书正是从男性常见病的自我检测与防治、食疗保养、营养物质、性生活质量以及生活中常见的一些饮食误区等方面，全面详细的介绍有关饮食、保健、营养等方面的有关知识。本书通俗易懂，贴近男性生活的方方面面，是一本男性营养的百科全书和饮食指导全书。

不论你是出于 20 岁的懵懂期，还是 30 岁身经百战的精英，或是 40 岁声明显赫的成功人士，都可以从本书中得到你想要的知识，从中受益。

目录

Chapter 1 自我检测: 了解自身健康状况

NO.1 头发的养生之道	2
NO.2 养护自己的“心灵之窗”	3
NO.3 鼻子保健不容忽视	4
NO.4 保护好自己的听觉器官	5
NO.5 和青春痘说再见	7
NO.6 不要忽视牙齿问题	8
NO.7 了解头晕病症, 做好防护措施	9
NO.8 轻松告别关节炎的困扰	10
NO.9 心与心的距离, 呵护心的健康	11
NO.10 要认识到哮喘的严重性	12
NO.11 对感冒不能马虎大意	13
NO.12 自我检测, 让肝病靠边站	15
NO.13 时刻警惕外生殖器疾病	16
NO.14 阴囊水肿, 男性常见的泌尿疾病	16
NO.15 出现便秘不再惊慌失措	17
NO.16 别让汗水影响你的健康	18
NO.17 走出抑郁疾病的陷阱	19

Chapter 2 良好习惯: 从细节处注意饮食健康

NO.18 身体健康, 早餐是关键	22
NO.19 细嚼慢咽, 保护身体健康的根本	23
NO.20 平衡膳食保证健康	24
NO.21 节制饮食保证健康	25
NO.22 方便食品这样吃才健康	26
NO.23 不要边吃饭边看书	27
NO.24 多喝牛奶不利于男性健康	27
NO.25 豆制品不可随便吃	28
NO.26 正确饮茶, 保健养身	29
NO.27 喝酒更要注意养护肠胃	30

NO.28 空腹饮酒不等于就是阳刚之男	31
NO.29 饭后一支烟，危害大无边	32
NO.30 “饭后百步走”并不适合所有人	33
NO.31 改掉车上打盹的坏习惯	34
NO.32 冬天洗澡的注意事项	35
NO.33 过久站立导致男性不育	36

Chapter 3 预防疾病：通过日常饮食调养身体

NO.34 脱发疾病的营养疗法	38
NO.35 合理饮食调理胃炎	38
NO.36 高血压的营养疗法	39
NO.37 高血脂的饮食原则	40
NO.38 饮食调理脂肪肝	41
NO.39 有些食物可防止胆固醇升高	43
NO.40 胃疾病的营养疗法	44
NO.41 饮食调养糖尿病	45
NO.42 营养疗法调养呼吸系统疾病	46
NO.43 饮食调养神经疾病和失眠症	47
NO.44 血液系统疾病的营养疗法	48
NO.45 胆囊炎患者如何饮食	49
NO.46 冠心病的饮食防治细节	50
NO.47 骨折时的营养疗法	51
NO.48 胆结石疾病的营养疗法	52

Chapter 4 悉心呵护：从内到外的清洁保养

NO.49 避免亚健康如影随形	56
NO.50 不要忽视鼾声中的疾病	57
NO.51 清除宿便的洗肠排毒法	58
NO.52 悉心呵护自己的第二心脏	59
NO.53 二郎腿中隐藏的杀机	60
NO.54 消除“将军肚”的方法	61
NO.55 预防过度劳累成隐形杀手	62
NO.56 从掌纹里看健康	63

NO.57 享受慢生活	64
NO.58 预防糖尿病，你做到位了吗	65
NO.59 多喝水避免肾结石	66
NO.60 合理膳食，保护肠胃	67
NO.61 食用健康油脂平衡脂肪酸	68
NO.62 痔疮的防治措施	69

Chapter 5 饮食方案：从源头上避免健康问题出现

NO.63 食用粗粮好处多	72
NO.64 根据体质均衡膳食	73
NO.65 选对食物，为健康加油	74
NO.66 食用水果也有讲究	75
NO.67 上班男性的营养奥秘	76
NO.68 运动后选对食物是关键	77
NO.69 吃蟹喝啤酒最伤男性身体	78
NO.70 食物是补脑的最好途径	79
NO.71 饮酒也要选好下酒菜	80
NO.72 戒烟过程中的饮食调理	81
NO.73 男性秋季养生食品	82
NO.74 冬季该如何进补	83
NO.75 防治失眠的十种食物	84
NO.76 上班男性的健康膳食	85
NO.77 男性会吃可抵御电脑辐射	86
NO.78 适合男性抗衰老的食物	87
NO.79 滋补男性的食谱	88

Chapter 6 营养元素：维持生命活动的能量

NO.80 水——多饮健康水，有利于男性健康	92
NO.81 脂肪——人体的“热能库”	93
NO.82 蛋白质——生命的物质基础	94
NO.83 糖类——为运动提供热量	95
NO.84 维生素 B ₂ ——参与细胞生长代谢功能	96
NO.85 维生素 C——维持人体平衡必需的物质	97

NO.86 钙——人体生命之源	98
NO.87 铁——人体内含量最多的微量元素	100
NO.88 锌——增强人体抵抗力	101
NO.89 硒——保护心血管，具有抗氧化作用	102
NO.90 碘——人体必需的“智力元素”	103
NO.91 铜——生物系统中独特催化剂	104
NO.92 铬——血糖调节剂	105
NO.93 氟——预防龋齿、坚硬骨质	106
NO.94 钠——维持血压、调节水分	106
NO.95 锰——参与机体的物质代谢	107
NO.96 钼——酶的构成成分，可保护心脏	108
NO.97 钾——维持神经、肌肉功能	109
NO.98 磷——参与酸、碱平衡的调节	110
NO.99 镁——维持肌肉的正常运作功能	111
NO.100 矿物质——维持正常生理功能的必要元素	112

Chapter 7 粗细杂粮：粗细搭配使营养更均衡

NO.101 小米——体弱者最理想的滋补品	116
NO.102 大米——餐桌上重要的主食	117
NO.103 小麦——维持健康体质的食物	118
NO.104 土豆——十全十美的食物	119
NO.105 山药——营养的“食物药”	120
NO.106 红薯——肠道的“清道夫”	122
NO.107 荞麦——降血糖、防衰老	123
NO.108 青稞——降血糖、提高免疫力	124
NO.109 玉米——清肠的能手	125
NO.110 黑米——皇家养生之物	126
NO.111 绿豆——解毒保肝的绿色珍珠	127
NO.112 生姜——经常吃姜不用开药方	128
NO.113 薏仁——体弱患者的补益食品	128
NO.114 芋头——调中补气的食物	129
NO.115 魔芋——神奇的魔力食品	130
NO.116 燕麦——最便捷的营养保健食品	131

NO.117 糯米——养气补血的佳品	132
--------------------------	-----

Chapter 8 蔬果营养: 常吃蔬果可提高身体免疫力

NO.118 香蕉——膳食纤维丰富的水果	136
NO.119 苹果——全方位的健康水果	137
NO.120 杏——酸酸甜甜就是我	138
NO.121 梨——天然的矿泉水	139
NO.122 甜橙——甜美的抗癌水果	140
NO.123 芒果——含高胡萝卜素的“热带果王”	141
NO.124 哈密瓜——甜瓜之王	142
NO.125 石榴——全身都是宝的多籽水果	143
NO.126 葡萄——吃葡萄别吐葡萄皮	144
NO.127 西红柿——抗氧抑氧有奇效	145
NO.128 菠菜——一年四季常出现的蔬菜	146
NO.129 胡萝卜——有效降低胆固醇的蔬菜	147
NO.130 茄子——血管的捍卫者	148
NO.131 辣椒——增加人体能量消耗	149
NO.132 油菜——具有较高营养价值	150
NO.133 洋白菜——天然的抗癌良药	151
NO.134 芹菜——厨房里的药物	152

Chapter 9 食物搭配: 科学搭配可提升食物营养价值

NO.135 不良习惯影响男性健康	156
NO.136 豆浆的食用误区和妙用	157
NO.137 食用鸡蛋的误区	158
NO.138 不吃主食不利于健康	159
NO.139 认清难以消化的食物	160
NO.140 根据自身体质选择深海鱼油	161
NO.141 小橘子中的大学问	162
NO.142 鲜藕的保健功效	163
NO.143 喝苦丁茶并非人人皆宜	164
NO.144 学会科学吃螃蟹	165
NO.145 掌握喝绿豆汤的知识	167

NO.146 哪些水果不能多吃	168
NO.147 了解菠萝特性，安全食用	169
NO.148 选择野菜要慎重	170
NO.149 吃零食也需注意健康	172
NO.150 家庭中的“营养陷阱”	172

Chapter 10 “性”福生活：食物调养男性阳刚之气

NO.151 蜜月里的男性这样补	176
NO.152 败“性”食品知多少	177
NO.153 烧烤食物威胁健康	178
NO.154 房事前后的饮食调补	179
NO.155 把握性爱的度	180
NO.156 含锌的食物不能缺	181
NO.157 性生活前千万别吃这些东西	182
NO.158 性生活后不能喝冷饮	183
NO.159 阿胶对男性的滋补作用	184
NO.160 男性补充雄性激素须慎重	185
NO.161 韭菜燃起性欲之火	186
NO.162 饮食调养增强性功能	187
NO.163 维生素维持正常生理功能	188
NO.164 前列腺对性生活的影响	189
NO.165 咖啡对性能力的影响	190
NO.166 海带可增强性欲	191
NO.167 男性壮阳勿忘吃虾	191
NO.168 饮食调补精子改善受孕几率	192

1

Chapter

自我检测：了解自身健康状况

俗话说得好，“身体是革命的本钱”，好身体是一切的基础，人体活动完全依靠营养物质来维持，而绝大部分营养来自于食物中。所以，要想让身体始终保持健康状态，最重要的一点就是制订良好的饮食计划，时刻关注自己的身体状态，从身体的微小变化中判断身体是否发生异常。

No.1

头发的养生之道

如果你头发的生长与脱落能保持平衡，你就会秀发满头，也就没有烦恼可言。但是，如果你的头发脱落快于生长，那你就可能患上了男性脱发症，也就是常说的秃顶。



脱发是指头发脱落的现象。正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发，由于进入退行期与新进入生长期的毛发不断处于动态平衡，故能维持正常数量的头发，以上就是正常的生理性脱发；病理性脱发是指头发异常或过度的脱落，其原因很多，其中精神压力过大是导致脱发的常见的也是重要的病因。

1. 精神性脱发

精神性脱发是指精神压力太大引起的脱发现象。精神压力大，头皮立毛肌逐渐收缩，毛细血管也随之收缩，因此营养成分难以输送到毛囊，导致头发生长环境改变及营养不良。精神压力大容易造成大量出汗及皮脂腺过多分泌，头发生存环境被破坏，导致脱发现象。精神性脱发属于暂时性脱发，精神状况改善后，通常脱发症状也会随之得到改善。

2. 雄性激素源性脱发

雄性激素源性脱发俗称为谢顶。原因和遗传、雄性激素息息相关，属于永久性脱发。脱发特征是前额及头顶部逐渐脱发，多发生于从事脑力劳动的男性。随着年龄增加，头顶头发逐渐稀少，最终头皮暴露在外，后枕部及两侧发际仍有头发。脱发比较严重时，头顶和前额部大片脱发，而脱发区皮肤光滑或只保留少数稀软短发。

3. 脂溢性脱发

脂溢性脱发是皮脂溢出太多导致脱发，伴随现象有头屑增多、头皮油腻、痛痒明显。常见于皮脂腺分泌旺盛的青壮年，有的伴随有头皮脂溢性皮炎。治疗脂溢性脱发重点在于护理头发，尽量少吃油腻、辛辣食物，勤洗头发，局部用药去除油腻。

4. 症状性脱发

患者患有肝肾病、营养不良、贫血、干燥综合征肠、伤寒、肺炎、脑膜炎、流行性感冒等发热性疾病都会导致脱发，这种症状称作为症状性脱发。

5. 营养代谢性脱发

食用大量糖、食盐、硒，缺乏蛋白质、铁、锌等，以及患者代谢性疾病也是导致头发脱落的重要原因。

有益生养发的食物：

1. 为身体补充植物蛋白，经常吃大豆、玉米、黑芝麻等。
2. 经常吃黑豆、黄豆、禽类、鱼、虾、菠菜、香蕉、胡萝卜、马铃薯等，以此补充铁质。

3. 经常吃富含碘的食物。
4. 经常吃新鲜蔬菜、水果等含碱性的食物。
5. 多吃含有维生素 A 的食物，如菠菜、小白菜、西兰花、胡萝卜、芥菜、空心菜、苜蓿、马兰头、茴香菜、香菜、金针菜、芥蓝、杏等。
6. 多吃富含维生素 E 的食物，如菠菜、芹菜、苋菜、金针菜、黑芝麻、枸杞菜、芥菜等。
7. 多吃富含维生素 C 的食物。
8. 多吃富含粘蛋白、骨胶质的食物，如排骨汤、牛骨汤等。



营养箴言

人的头发每天都在更新，因此少量脱发是正常现象，不用过于担心。既然压力无时无刻不在，我们就要正确面对，通过有效化解压力，以确保我们身体保持健康状态。显然，唯有保持乐观豁达的生活态度，才能更好地化解压力。



N0.2

养护自己的“心灵之窗”

电脑一族的男性经常会出现眼睛发干、眼涩的现象。当眼睛发痒、疼痛、发热和视线模糊的时候，其工作效率便会降低。因此，男性平常要多注意眼睛的保养与防护。

1. 常见眼病自测

高效率、快节奏的现代生活，男性需要不断吸收各式各样的信息来充实自己。获取信息的方式大多都需要用到我们的眼睛。但一些不良的用眼习惯或是长期的用眼疲劳使不少男性因此患上了各种各样的眼疾。

眼病有许多种，那么在生活当中，我们该怎样自我诊断呢？

①眼睛刺痒并有灼热感，眼睑边缘皮肤发红，多为睑缘炎。睑缘炎又称“烂眼边”或“红眼边”。

②眼睛有明显的刺痛感，并伴有怕见光、流泪、疼痛、视力减退、角膜表面有灰白色或黄白色溃疡等症状，多为角膜炎。

③眼睑或结膜红肿，俗称“偷针眼”，是眼睑的一种急性化脓性炎症。

④早晨醒来时，上下眼睑常被多量黏性或脓性分泌物所粘住，自觉眼内有异物感或灼热感，并有轻微流泪或疼痛，多为急性传染性结膜炎，俗称“红眼病”。

2. 眼部疾病引起的头痛

在医学病例中，由眼部疾病引起的头痛相当常见。青光眼是眼科的常见病，其特征为患眼剧烈胀痛，伴同侧偏头痛。这种头痛十分剧烈，并伴有恶心、呕吐、瞳孔不对称、眼压增高、病侧角膜充血等症。由青光眼所致的头痛开始为前额、眼眶部，可发展到额颞部等。

3. 如何科学养“眼”

除了休息、科学用眼以外，给眼睛补充适宜的营养，对护眼、防治眼疾、防视力损害也非常有效。

①蛋白质、脂类和碳水化合物（如淀粉、糖）、维生素和微量元素是眼睛生长发育和维持正常生理功能所必需的营养素。多种营养能让眼睛起到防病、抗病的功效。

②在膳食中要多摄取含β-胡萝卜素的食物。常摄取丰富胡萝卜素的男性，视力发生衰退甚至夜盲的概率都很低。其因为β-胡萝卜素是一种有效的生物抗氧化剂，能清除体内自由基，具有提高机体免疫能力，并且能在体内转化成维生素A，而维生素A对眼睛健康和视力正常有着至关重要的作用。

③生活中要克服一些不良习惯，如喜欢皱眉、眯眼、熬夜等。其次要多喝水，经常食用一些胶质性物质，以保持眼睛的滋润。此外，还应对眼部皮肤和肌肉进行适当按摩。



营养箴言

当男性全神专注于电脑屏幕时，眨眼的次数会跟着减少。建议多眨眼，确保泪水能将水分分散到眼角膜，防止眼睛干涩。

No.3

鼻子保健不容忽视

鼻子出血有鼻子局部的原因，也有全身的原因。局部原因中以外伤、炎症和肿瘤最为多见。炎症性出血多见于伤风、感冒或急性鼻炎，慢性的萎缩性鼻炎和干燥性前鼻炎也都易出血。



鼻子既是人体新陈代谢的重要器官之一，又是防止致病微生物、灰尘及各种脏物侵入的第一道防线。由此可见，鼻子的保健不容忽视。

1. 鼻子外部坚固，内部脆弱

鼻子的外部虽然是由坚固的软骨组成，但它的内部却由脆弱的血管和黏膜层组成。强度不大的擦碰就会使鼻子出血。

①由于外伤所致，如挖鼻、提鼻及鼻腔异物等引发的鼻骨前部纤细的毛细血管流血被称为前部鼻血。

②干燥的空气会使鼻腔细胞膜破裂出血，这个问题冬天更为严重。建议在干燥的季节增加室内的空气湿度。

③吸烟也能使细胞膜干燥，从而使鼻子流血。通常男性比女性更容易流鼻血，可能就仅仅是因为男性比女性抽烟多。

2. 鼻子出血怎么办

①轻轻捏挤：当鼻子一出血，就用拇指和食指轻轻挤捏鼻子的柔软部分，并向面部挤压，这能够封住开裂的血管。这样至少坚持 5 分钟。这个过程一定要站着或者坐着，以便头部高于心脏。

②轻轻拍鼻子：当鼻血被控制之后，轻轻地拍鼻子以便凝结的血块被排出。拍过鼻子之后，轻轻捏合鼻子 10 分钟。

3. 怎样预防鼻子出血

①增加空气湿度：加湿器是一种很好用的工具，通过加湿器增加空气的湿度就能够保护鼻子，使其不至于因干燥而出血。

②增加维生素 B：为了增加保护鼻腔黏液的分泌量，你的身体就需要吸收大量的维生素 B。每天最少摄入 5 份水果和蔬菜以及其他富含维生素 B 的食物，如瘦肉、豆类、未加工的谷物等。

③戒烟戒酒：戒烟能够帮助干燥的鼻孔恢复其本来的湿度，且研究表明，饮酒越多流鼻血就越多。



营养箴言

男性鼻子出血时，一定要保持冷静，千万不要慌张，否则血压会升高，从而会加重出血。如果感到有血流到口中应尽量吐出，以免刺激胃部。少量出血时，可将棉球塞入鼻孔内，压紧鼻孔 5 ~ 10 分钟，如出血未缓解，可适当延长时间，并在鼻额部冷敷。



NO.4

保护好自己的听觉器官

尽管耳朵是一个很小的器官，但也具有丰富的神经。当你感觉到耳痛时，其原因可能是多种多样的。当然，提前预防和合理的饮食调节也是很重要的。

如果耳朵患某种疾病，使听力受到严重影响，则不能进行正常的工作和学习。因此，保护好我们的耳朵是至关重要的。

1. 什么是耳痛

耳痛常由于耳部疾病引起，如原发性或耳源性耳痛。也可因耳部的临近器官或是其他器官所致。

其病症多由外耳或中耳感染引起的炎症、肿瘤或其他增生物引起。如果男性感到耳内有堵塞感，并伴有耳鸣、耳聋、耳闷、耳痛的症状，或是在突然强烈的噪声过后耳朵有剧痛，即使在用力吞咽或打哈欠后也无法排除这种不适，都应该立即去医院就诊。

2. 游泳性耳炎：如何使耳朵变干

因为游泳时水滞留于耳道，导致耳道潮湿，这对细菌的生长极为有利。耳道发炎后肿胀产生疼痛和阻滞感。但是不要过于担心，游泳性耳炎并不难防治。

①将耳朵吹干：虽然游泳耳塞有助于防止耳朵进水，但也难免有渗漏，游泳后，可用电吹风向耳朵内吹暖风，但温度应当适宜，不能太热，而且不能距离耳朵太近，以免烫伤耳朵。

②使用预防性滴注法：游泳后可以用杀菌性耳药水来恢复耳道内的酸性环境，也可以自己配置耳药水。可用醋和水按1：1的比例配制，使用时将头偏向一侧，用滴耳器向耳朵内滴入6～10滴。这个方法也可以用于耳朵的一般炎症。

3. 乘坐飞机：均衡调节压力

在乘坐飞机时，耳朵常会感觉有阻滞和疼痛感，这让整个飞行途中都觉得很难受。那么怎样有效地缓解在飞行时由于压力变化引起的耳部不适呢？

①反复做吞咽动作：在口中放入一粒口香糖或一块薄荷糖，通过咀嚼的吞咽动作可以刺激打开耳咽管的肌肉，尤其是在飞机下降的过程中，可以均衡地调节气压，缓解不适。

②试着用耳朵向外吹气：用手捏紧鼻孔，吸一大口气，用来自于面颊和喉部肌肉的压力向外吹气。

③感冒时尽量不要旅行，因为感冒会使鼻子呼吸不畅，很容易阻塞耳咽管，从而无法很好地调节气压。



营养箴言

男性患有耳部疾病时要多吃富含维生素C、维生素E的食物。其中新鲜绿叶蔬菜和新鲜的水果中含维生素C最多，黑芝麻、植物油、核桃、花生等含维生素E较多。