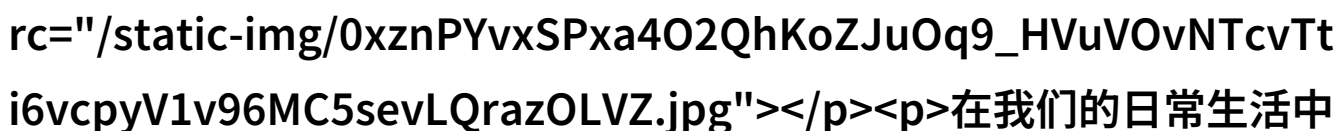


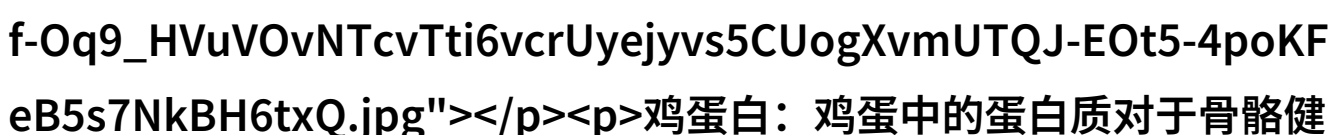
健康养生 - 一吃就硬的25种偏方自然疗法

一吃就硬的25种偏方：自然疗法轻松解决身体问题

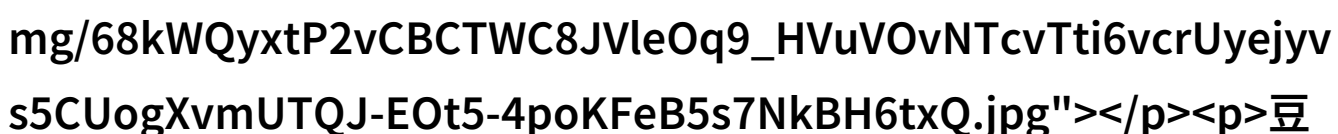


在我们的日常生活中，常会遇到一些小毛病，比如腰酸背痛、关节疼痛等，这些都是现代人普遍面临的问题。传统医学中，有许多“一吃就硬”的偏方，它们通过食用特定的食材，可以有效地缓解这些症状，让我们不再受困于疾病。

以下是25种能让你一吃就硬的偏方，帮助你自然而然地解决身体问题：

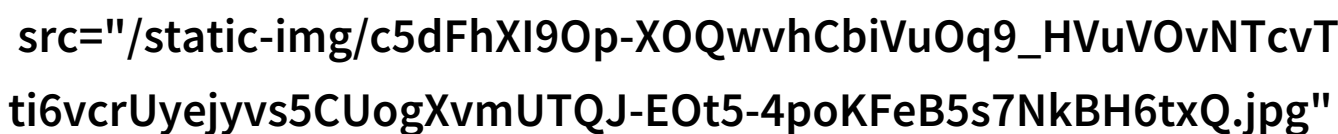


鸡蛋白：鸡蛋中的蛋白质对于骨骼健康至关重要，可以帮助加强肌肉和骨骼。



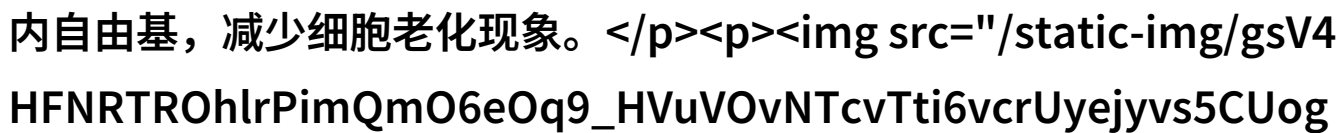
豆腐：富含钙质，对预防或治疗骨质疏松症有很好的效果。

鳄梨：含有丰富的维生素C，有助于增强免疫力和抵抗感冒。



黑芝麻：黑芝麻含有大量的维生素E和B族维生素，对皮肤保湿和美容大有裨益。

黄瓜汁：黄瓜中的多酚类物质可以清除体内自由基，减少细胞老化现象。



...

苹果蜂蜜水：苹果中的纤维能够促进消化，而蜂蜜则为消化系统提供必要的能量。

为了验证这些偏方是否真实有效，我们找到了几个案例来分享给大家：

张老师每天早上喝完了红枣桂圆粥后，她发现自己的腰背开始不再酸痛，而且整个人都显得更加活力满满。原来她以前经常因为长时间坐着工作而感到腰酸背痛，现在却完全没有这个

问题了。

李女士在家里养了一些黑芝麻，每天早餐都会加入到她的米饭中。她说：“我之前总觉得自己皮肤干燥，但是现在经过几周的坚持，我已经感觉到肌肤变得更加滋润了。”

当然，不同的人可能对相同食物反应不同，所以最好还是咨询专业医生的意见，并结合自己的具体情况进行调整。如果某个偏方对您产生副作用或者影响，请立即停止使用并寻求医疗帮助。记住，“预防胜过治疗”，保持健康饮食习惯也是非常重要的一环。

[下载本文pdf文件](/pdf/939996-健康养生 - 一吃就硬的25种偏方自然疗法轻松解决身体问题.pdf)

>