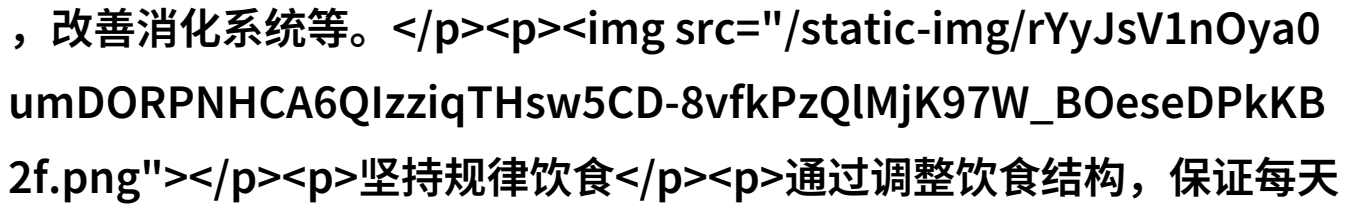
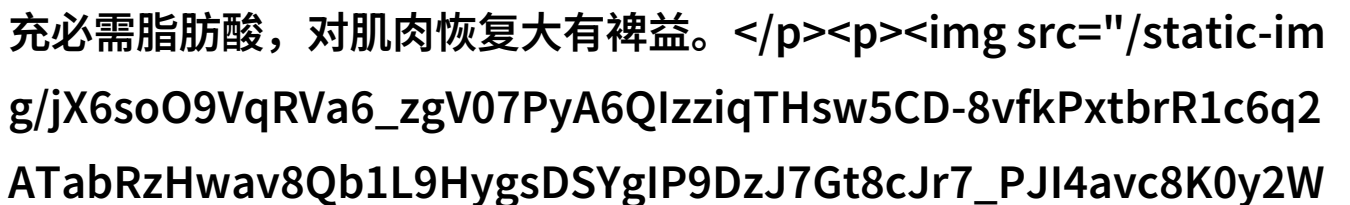


一吃就硬25种奇效偏方总结

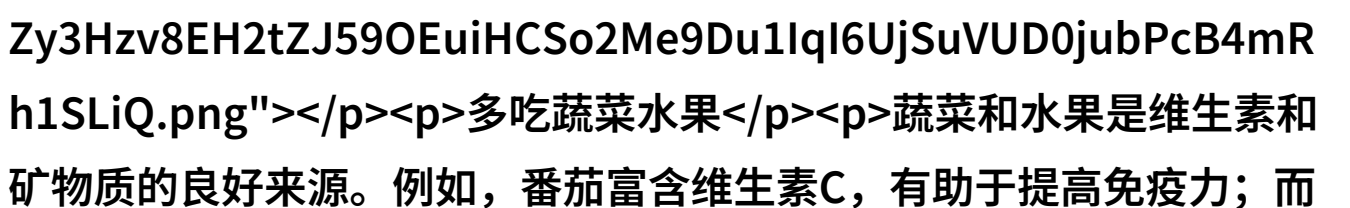
一吃就硬的秘诀在于选择合适的食材和方法，这里我们将为您详细介绍这25种偏方，它们不仅能够帮助您提高身体素质，还能增强免疫力，改善消化系统等。

坚持规律饮食

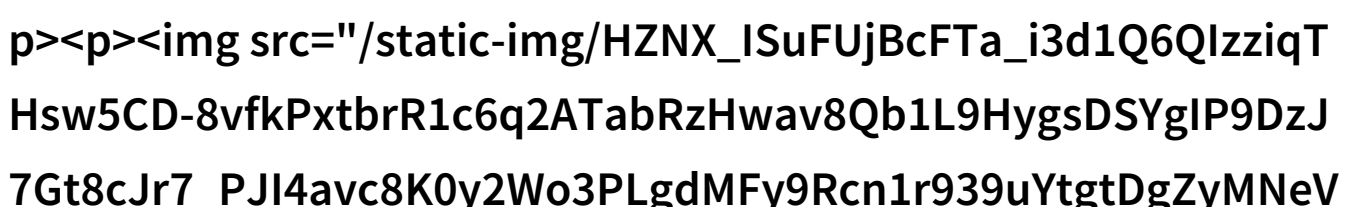
通过调整饮食结构，保证每天摄入足够的营养物质，可以有效提升体能。比如，每天早上可以喝一杯含有鸡蛋、牛奶和蜂蜜的混合液，这样既提供了丰富的蛋白质，又能补充必需脂肪酸，对肌肉恢复大有裨益。

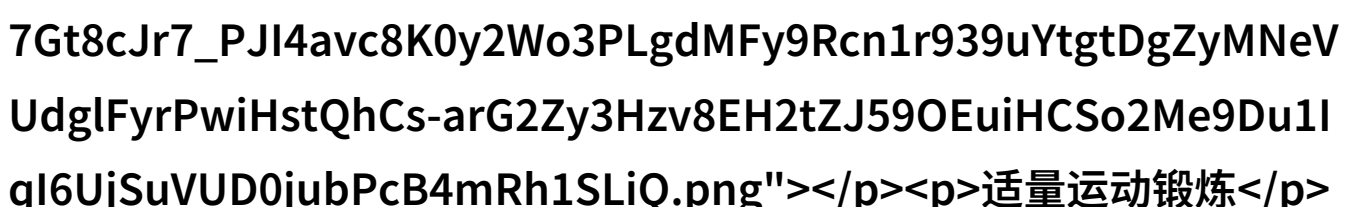
多吃蔬菜水果

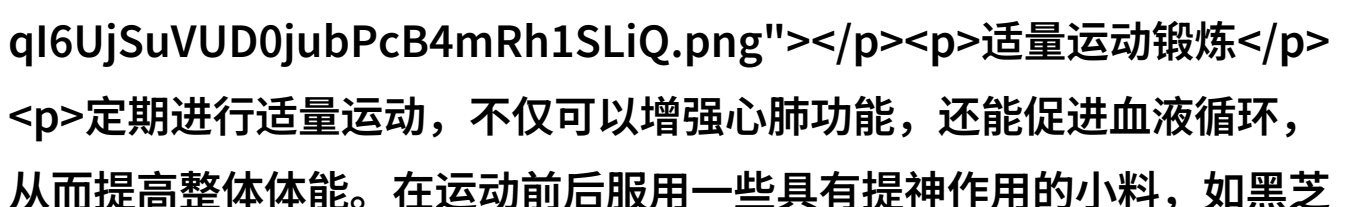
蔬菜和水果是维生素和矿物质的良好来源。例如，番茄富含维生素C，有助于提高免疫力；而黄瓜则含有丰富钾离子，可促进新陈代谢，为身体提供持续的活力。

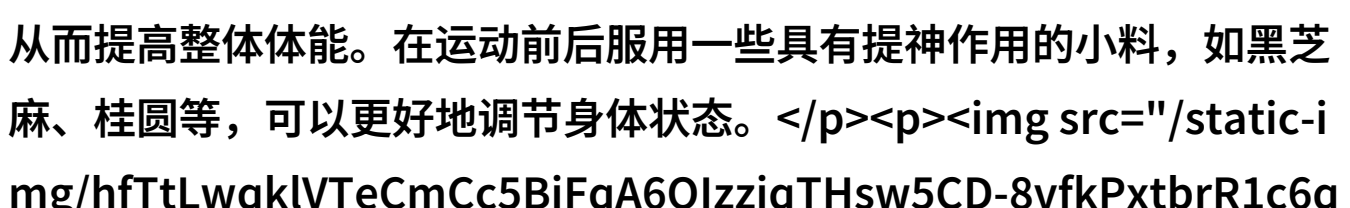
适量运动锻炼

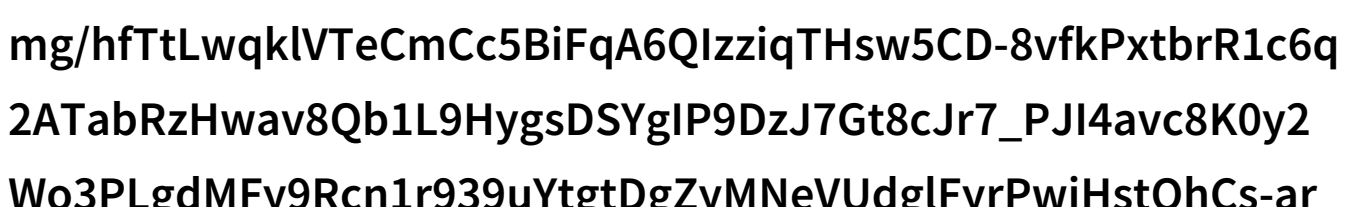
定期进行适量运动，不仅可以增强心肺功能，还能促进血液循环，从而提高整体体能。在运动前后服用一些具有提神作用的小料，如黑芝麻、桂圆等，可以更好地调节身体状态。

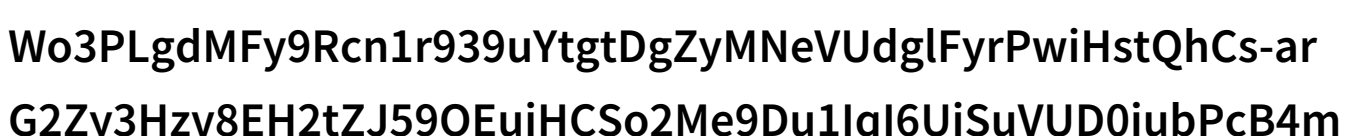












Rh1SLiQ.png"></p><p>保持充足睡眠</p><p>睡眠对人体恢复至关重要。一旦失去充足睡眠，就很难达到最佳状态。因此，要确保每晚都获得7到8小时高质量睡眠。这期间避免使用电子产品，以减少蓝光对眼睛影响，并且尽可能创造一个安静舒适的休息环境。</p><p></p><p>学会放松技巧</p><p>在现代快节奏生活中，我们常常忽视了身心放松对于应对压力的重要性。通过瑜伽、冥想或深呼吸练习等方式，可以帮助降低压力水平，让身心得以平衡，从而更好地应对日常挑战。</p><p>注意心理健康</p><p>心理因素同样会影响我们的整体状态。当遇到困扰时，不妨尝试一些简单的心理调整方法，比如写日记、与朋友交流或参加社交活动，以此来缓解情绪并找到解决问题的一条路径。</p><p>下载本文pdf文件</p>