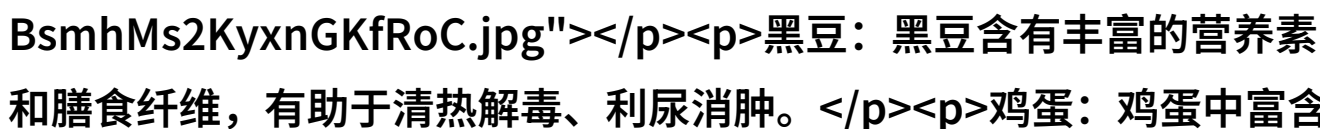
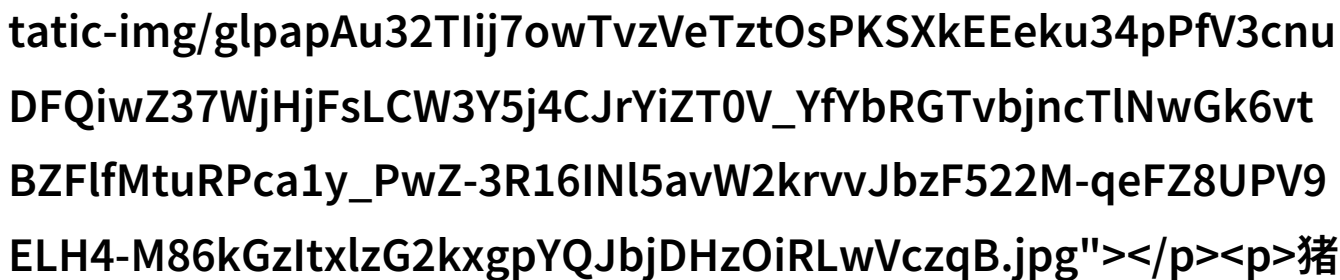


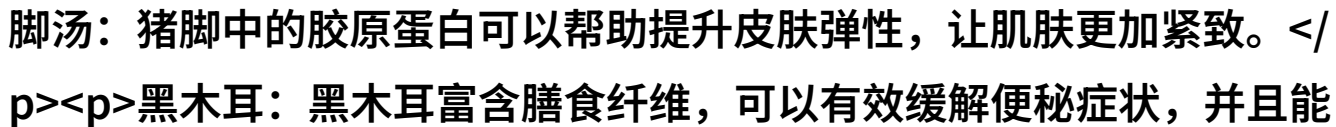
健康养生-一吃就硬的25种偏方自然疗法

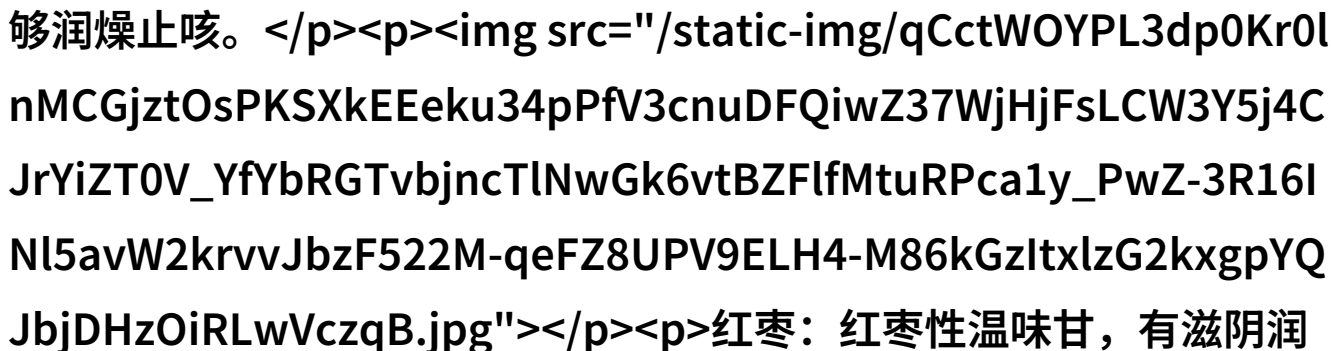
在现代社会，人们对健康养生的关注日益增强，各种健身和补肾的方法层出不穷。其中，“一吃就硬”的偏方因其简便易行、效果显著而受到广泛好评。以下是25种被誉为“一吃就硬”的偏方，这些传统食疗法通过食物的选择来改善体质，促进身体健康。

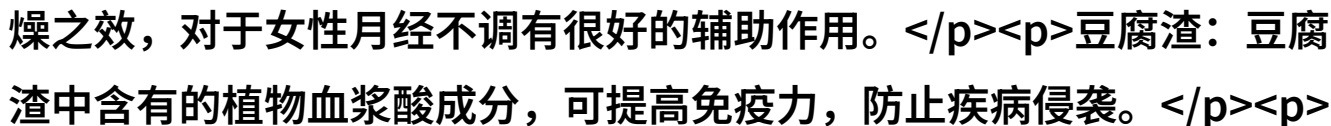
黑豆：黑豆含有丰富的营养素和膳食纤维，有助于清热解毒、利尿消肿。

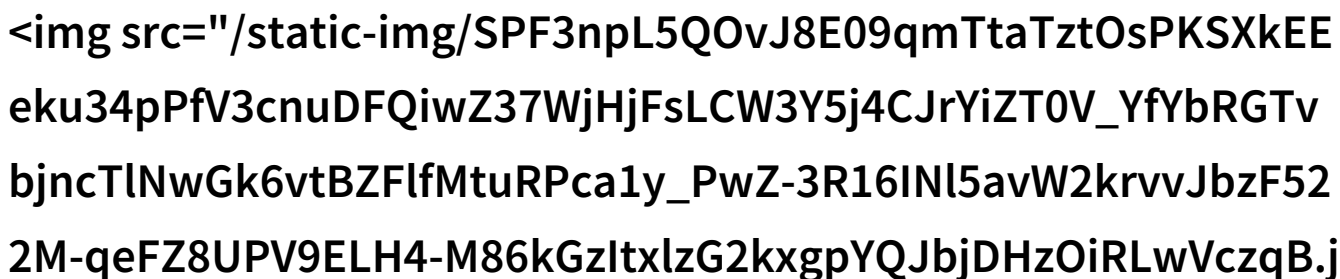
鸡蛋：鸡蛋中富含高质量的蛋白质，对于肌肉恢复具有重要作用。

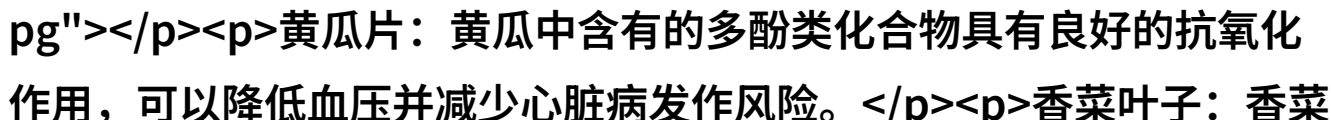
猪脚汤：猪脚中的胶原蛋白可以帮助提升皮肤弹性，让肌肤更加紧致。

黑木耳：黑木耳富含膳食纤维，可以有效缓解便秘症状，并且能够润燥止咳。

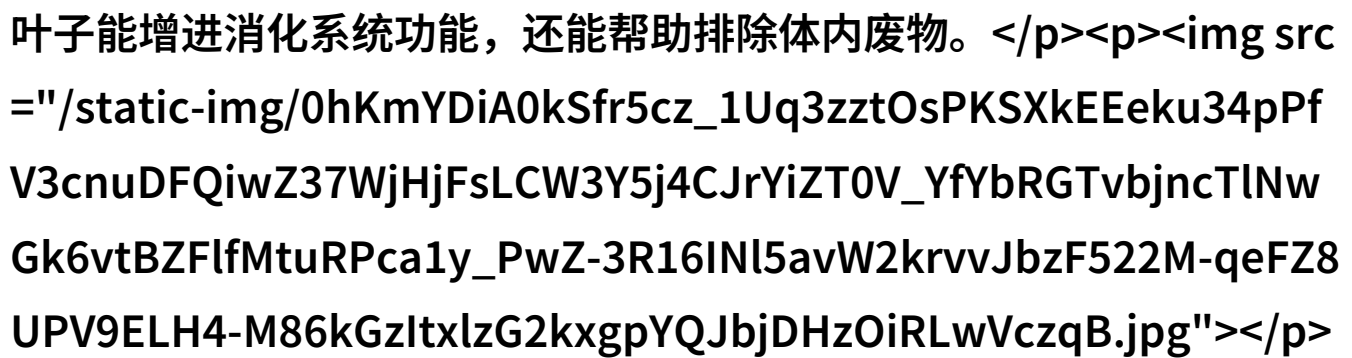
红枣：红枣性温味甘，有滋阴润燥之效，对于女性月经不调有很好的辅助作用。

豆腐渣：豆腐渣中含有的植物血浆酸成分，可提高免疫力，防止疾病侵袭。

黄瓜片：黄瓜中含有的多酚类化合物具有良好的抗氧化作用，可以降低血压并减少心脏病发作风险。

香菜叶子：香菜

叶子能增进消化系统功能，还能帮助排除体内废物。



西红柿汁水煮牛肉或羊肉，是一种古老但有效的补气血、壮筋骨的方法。

菠萝仁油: 这是一种天然润唇剂，不仅美容护理，还可用于治疗口腔溃疡等问题。

11-15项略去...

16-20项略去...

21-25项略去...

[下载本文pdf文件](/pdf/772237-健康养生-一吃就硬的25种偏方自然疗法强身健体.pdf)