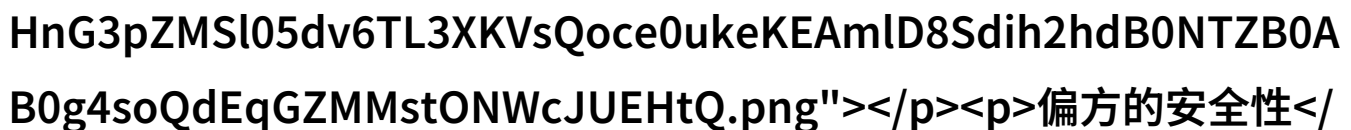


# 一吃就硬25种奇效偏方

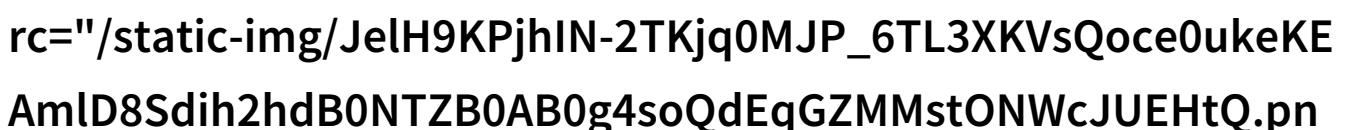
在日常生活中，我们常常会遇到各种各样的健康问题，需要寻求有效的解决方案。以下是关于“一吃就硬”这类偏方的一些论述。

偏方的选择性

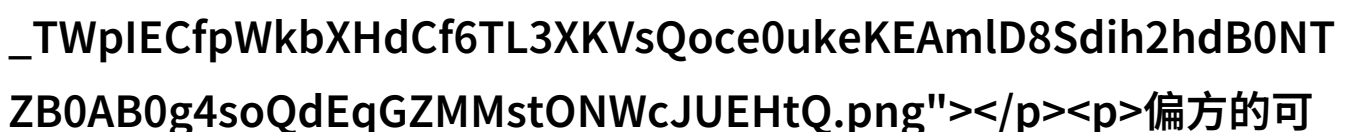
对于不同的人来说，适合自己的偏方并非总是一成不变。因此，在选择和使用“一吃就硬”的偏方时，我们需要根据自己的具体情况来决定是否适用。

偏方的安全性

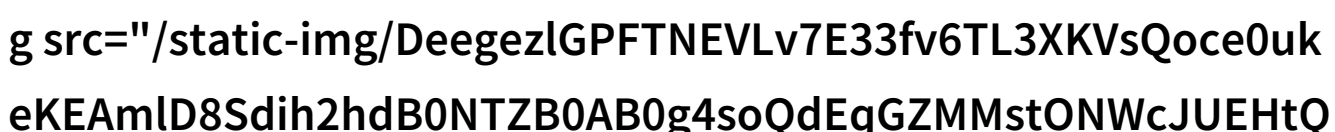
很多时候，由于对药材或食物的了解不足，一些人可能会误服有害物质，这严重影响了身体健康。因此，在尝试任何新偏方之前，最好先咨询医生或专业人士，以确保所采取措施的安全性。

偏方的科学性

传统医学中的许多偏方经过千百年的实践证明，其效果往往与现代医学相辅相成。但也有一些偏方缺乏科学依据，只能作为一种补充手段，而不能替代正规医疗治疗。在使用这些方法时，应保持谨慎态度。

偏方的可持续性

长期坚持某种饮食习惯或使用特定的药材，可以起到预防疾病、改善生活质量等作用。因此，对于那些能够长期坚持下去且没有副作用的一吃就硬偏方面，更值得我们去探索和应用。

偏方的心理因素

人们在接受治疗时的心理状态同样重要，有一些传统疗法如心理调整、放松技巧等，都可以帮助患

者减轻焦虑和压力，从而达到康复效果。此外，还有一些文化因素，如信仰或者社会支持，也可能对治愈过程产生积极影响。

偏方的创新发展

随着科技和研究不断进步，一吃就硬这类传统疗法也在不断地被现代化处理，使其更加符合当今社会人的需求，比如通过精准定制剂量、配伍原料以及结合现代医学知识进行优化。这为我们提供了一种既有助于提高效率又保证了安全性的新的途径去体验这些古老但仍然有效的小贴士。

[下载本文pdf文件](/pdf/706380-一吃就硬25种奇效偏方.pdf)