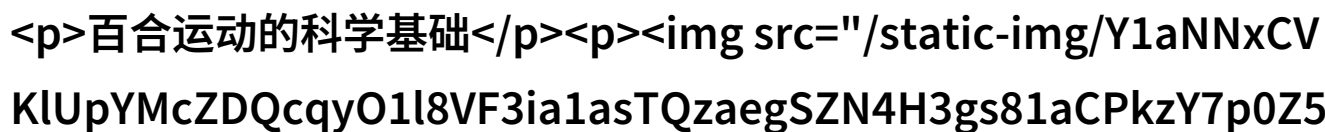


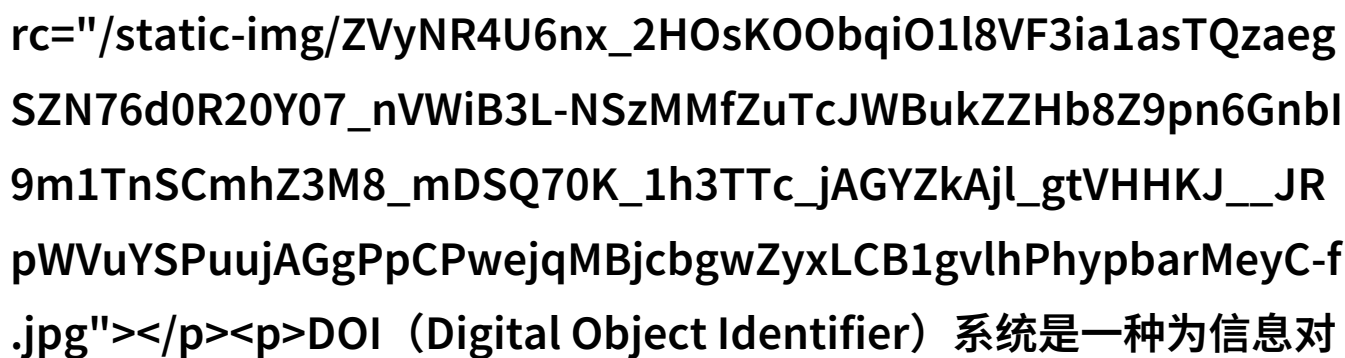
百合健身DOI网站探索与实践

百合运动的科学基础



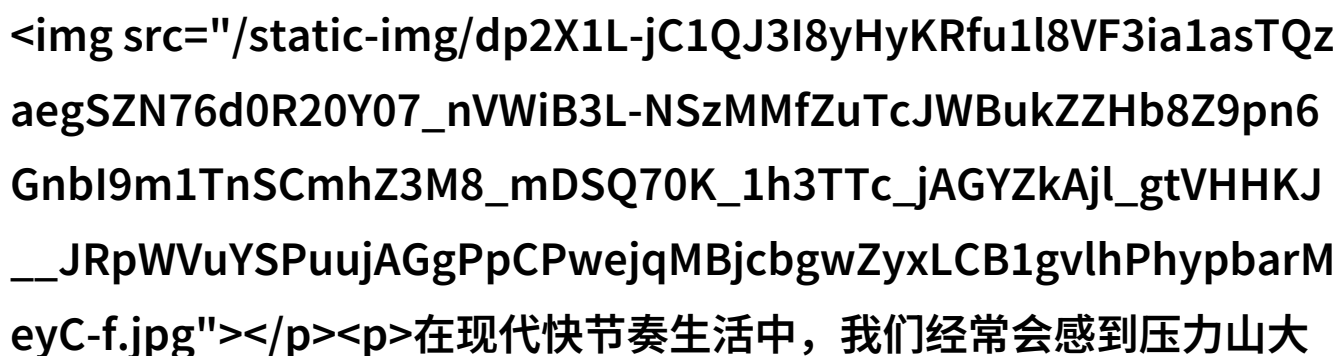
百合作为一种传统的中药材，具有良好的滋补作用。它不仅能够增强体质，还能促进血液循环，对于改善心肺功能、增强免疫力有着积极的作用。在进行百合健身时，选择适宜的运动方式和量是非常重要的。

DOI网站中的百合健身课程



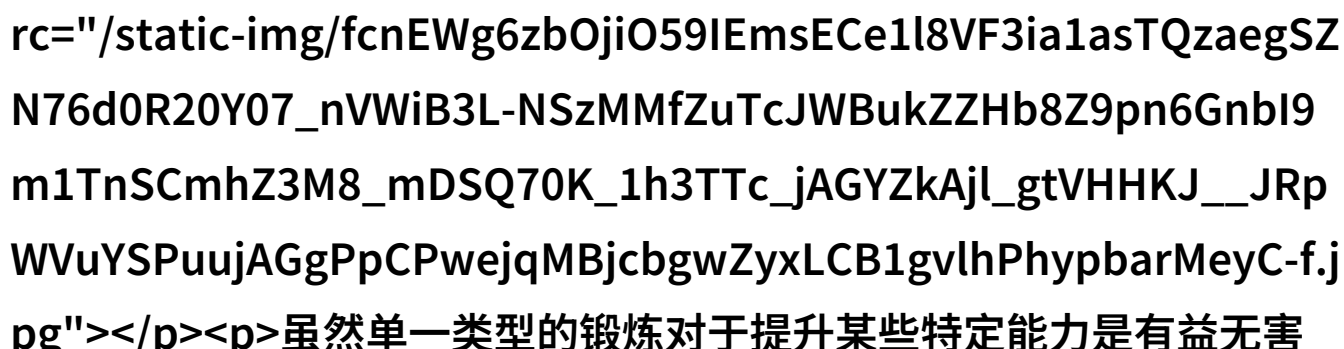
DOI（Digital Object Identifier）系统是一种为信息对象提供一个唯一标识符的标准化服务。对于寻找关于百合健身内容的人来说，可以通过DOI网站找到大量关于如何在日常生活中融入百合元素到锻炼计划中的资源。

百合瑜伽：静心与健康相结合



在现代快节奏生活中，我们经常会感到压力山大，而瑜伽则被广泛认为是一种有效缓解压力的方法。将百合元素融入瑜伽练习，不仅可以提高身体灵活性，还能帮助我们更好地放松心情，达到身心双重修复。

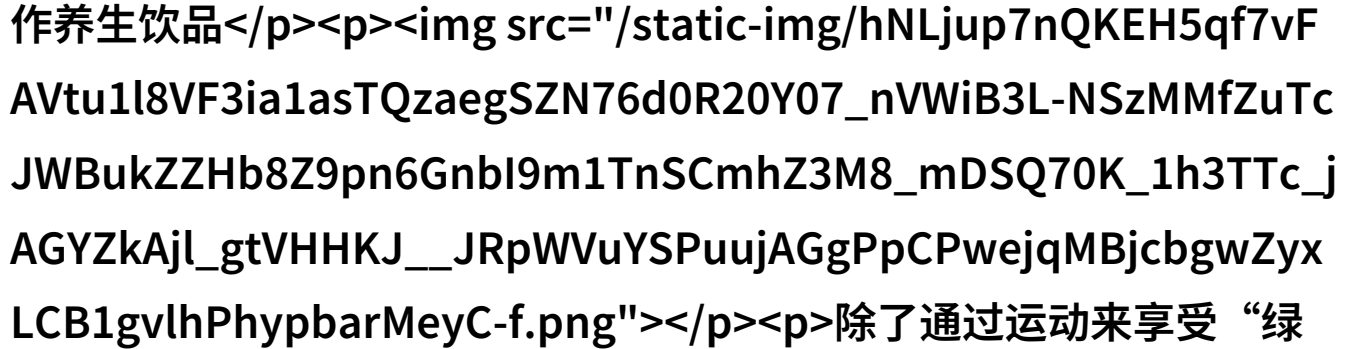
百花齐放：多样化锻炼方案



虽然单一类型的锻炼对于提升某些特定能力是有益无害

，但长期坚持同一种活动可能会导致身体适应性下降，从而影响效果。而采用多样化锻炼方案，如将其他植物元素如菊花、莲藕等加入到训练中，可以增加训练难度，同时保持训练新鲜感和兴趣。

DIY制作养生饮品



除了通过运动来享受“绿色”生活之外，我们还可以通过制作一些简单易行的小吃或饮品来进一步利用百合资源。例如，将干燥后的新鲜百合同其他蔬菜一起制成汤或者酱料，不仅美味可口，也能起到一定程度上的保健作用。

社区参与与文化交流

最后，与社区成员一起参与各种有关自然植物和健康生活方式的话题讨论，可以促进彼此间对健康知识的大规模分享和学习。此外，这样的互动也能够加深人们对本土文化价值观念的一次性认识，为推广这一理念提供了丰富的情感支持。

[下载本文pdf文件](/pdf/672558-百合健身DOI网站探索与实践.pdf)