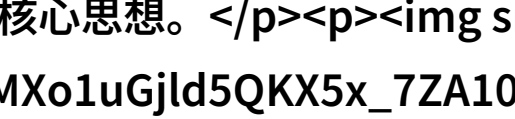


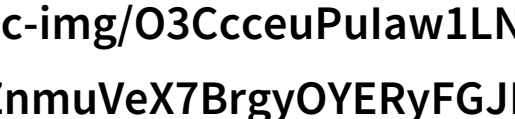
止渴的诗

在这篇文章中，我们将探讨“止渴”的概念，并通过六个不同维度来阐述这一主题。每一个点都将以一句PO作为总结性的引语，来概括这一部分的核心思想。

物理层面的解释

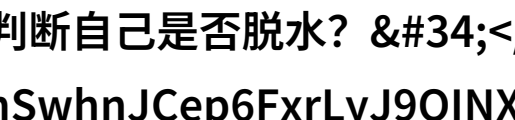
水分补充是身体对抗脱水的一种方式，但长期依赖于饮用大量液体是不合理的。我们应该注重平衡饮食和适量补水，而不是追求短暂的满足感。

喝水就能解决一切问题吗？

生理层面的理解

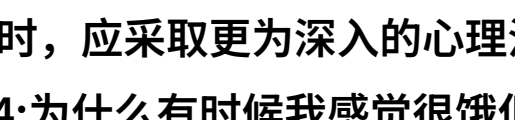
人体需要一定量的液体来保持生命活动，但过多或过少都会影响健康。了解个人日常消耗量并根据实际情况进行调节，是避免病症发生的关键所在。

如何判断自己是否脱水？

心理层面的分析

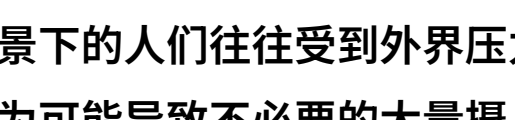
心理因素也会导致人们对食物产生错觉，比如饥饿感可能由情绪波动而非真实需求驱动。在处理这种情况时，应采取更为深入的心理治疗方法而非简单地吃东西填补空洞。

为什么有时候我感觉很饿但其实没什么？

社会文化层面考察

社会文化背景下的人们往往受到外界压力，不断寻求新奇与快乐，这些冲动消费行为可能导致不必要的大量摄入。而真正的问题并不在于这些产品本身，而是在于我们对于它们意义的误解和过度追求。这背后隐藏着的是关于价值观和生活方式选择的问题。

为什么大家都说要减肥但又那么难？



8lWiG_fHnRTQiJ9OINX30FbJtsfGOh5uxZGm_ZnmuVeX7BrgyOY
ERyFGJKr91Bbdpabl6uzn2Y8qXje7nkh9KtdjZUMbca09Pl.png"></p><p>环境生态视角下的思考</p><p>环境保护意识提高之后，我们开始认识到资源有限，过度消费不仅对个人健康有害，也给地球带来了压力。在这个过程中，我们可以通过改变自己的生活习惯，如减少一次性塑料使用、选择可持续发展产品等，从而降低资源浪费，同时也促进了内心上的平静与满足感。这是一个环保行动同时也是自我修养的手段。“绿色生活有多重要？”</p><p>道德伦理层面上的反思</p><p>道德上讲，对待自己的身体应当负责，即使是短暂的小确幸也不应牺牲长远健康之需。此外，在现代社会里，还应该考虑到资源分配公正问题，一些被认为美味却对人类造成负担的事物，其生产过程可能涉及剥削或环境破坏，因此我们的选择还应当考虑其社会责任感。“如何做出既满足口欲又符合道德标准的决策？”</p><p>下载本文pdf文件</p>