

腿分大点就不疼了揭秘痛苦背后的解脱之道

腿分大点就不疼了：揭秘痛苦背后的解脱之道



在现代社会中，人体的疼痛感受是每个人都无法避免的经历。无论是日常的小小不适还是突如其来的剧烈疼痛，都能让我们感到烦躁和压力。今天，我们将探讨一个看似简单但实则深奥的话题——如何有效地缓解身体上的疼痛。

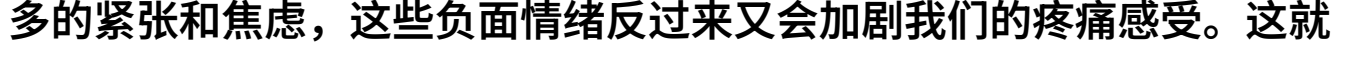
首先，我们需要认识到疼痛并非仅仅是一个生物学现象，它还涉及到心理层面。很多时候，人们会因为担心病情加重或者害怕治疗过程而产生更多的紧张和焦虑，这些负面情绪反过来又会加剧我们的疼痛感受。这就是为什么说“腿分大点就不疼了免费看”这句话并不只是字面意思，而是包含了一种精神上的释放和放松。

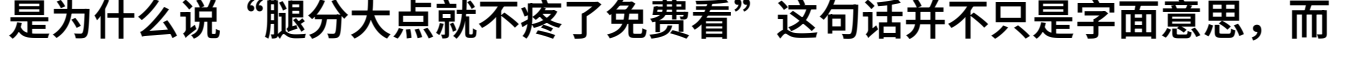


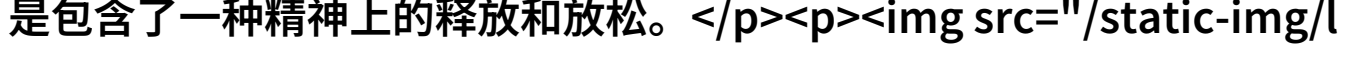
其次，身心疗法被越来越多的人所接受，它通过指导个体注意自己的呼吸、肌肉紧张程度等方式，帮助人们学会控制自己的身体反应，从而减少或消除部分的疼痛感。这是一种非常有效的手段，因为它直接针对的是人的内在状态，对于那些无法立即采取药物治疗或手术的人来说尤为重要。

再者，不断进行运动对于改善身体状况也是至关重要的一环。虽然当你刚开始时可能会觉得每一步都像是在锯木头，但长期坚持下来，你会发现你的耐力和灵活性得到了显著提升。在某种程度上，这也能够减轻一些特定的肌肉或关节带来的压力，从而降低整体的疼痛水平。









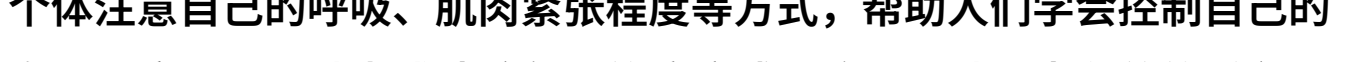


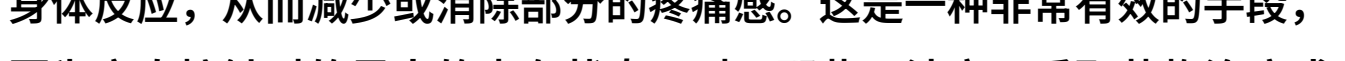


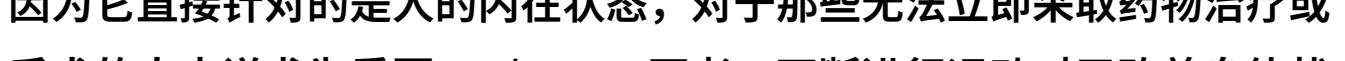


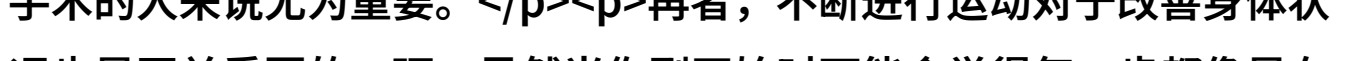


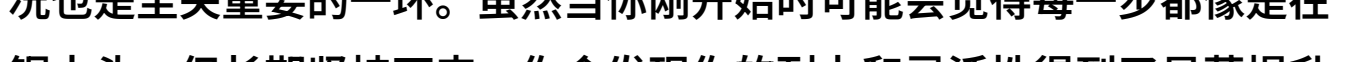


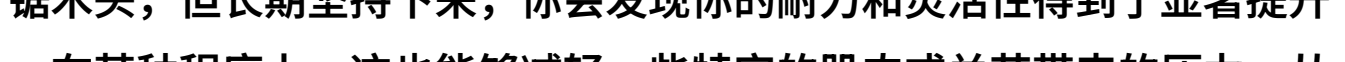


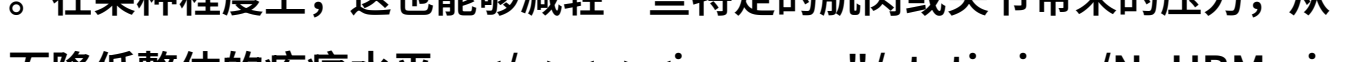


















bx1b4PUUIpUyU3226hXK2x3GkTs57xPFf9xx1I3IT1C3YXQ.jpg"><

/p><p>此外，不要忽视了饮食与营养的问题。一顿均衡健康的餐点可以提供必要的营养素，有助于维护骨骨健康，并且有研究表明某些食物

（如富含Omega-3脂肪酸的大鱼）对缓解炎症有积极作用。而过量摄入咖啡因、酒精以及高糖食品都会增加患慢性疾病风险，这些疾病往往伴随着严重的情形，如神经根炎等，可以引起持续性的隐性或显性损伤进而导致长期性的刺激引发持续性的症状，比如腰椎间盘突出等情况，在这些情况下，“腿分大点就不疼了免费看”的建议变得尤为实际可行。

</p><p>当然，还有一些专业人员提供的心理支持服务也同样不可忽视。不管是通过电话咨询还是定期见面谈话，与专业的心理医生交流可以帮助我们更好地理解自己的情绪反应，同时给予合理的情绪调节建议，让我们从内心找到一种更加平静的心态去应对生活中的各种挑战包括身体上的困扰。</p><p></p><p>

最后，无论何时何地，当你感到难以承受的时候，请记住，每一次呼吸都是新的开始，每一刻都是重新审视自己生命旅程的一步。当你尝试改变自己的行为模式并寻求专业帮助时，即使暂时不能完全摆脱这些感觉，只要知道还有解决方案，就已经迈出了走向自由之路。在这个过程中，“腿分大点就不疼了免费看”的信息成为了许多人获得自我疗愈途径的一个开端，它鼓励人们勇敢地站出来，向着更好的自己前进。</p><

p>下载本文pdf文件</p>