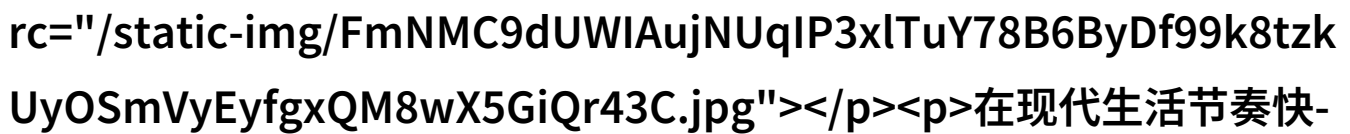


# 放松身心尽在不经意之间探索疼痛释放的

放松身心，尽在不经意之间：探索疼痛释放的艺术

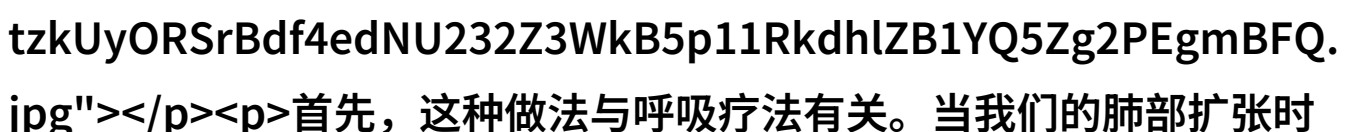


在现代生活节奏快-paced 的今天，我们常常被压力和紧张感所包围。长时间保持同一种姿势工作，久坐不动的生活方式，对我们的身体健康造成了极大的影响。

因此，不少人开始寻找各种方法来缓解这种情况，比如通过体育锻炼、冥想等方式来减轻身体上的不适。

然而，有些时候，即使我们尝试了这些方法，仍然难以摆脱那种疲惫和疼痛的感觉。这时，就有人提出了一个有趣的主意——把腿开到最大就不疼了

免费播放。这个说法听起来有些奇怪，但其背后却蕴含着深刻的人体科学知识。

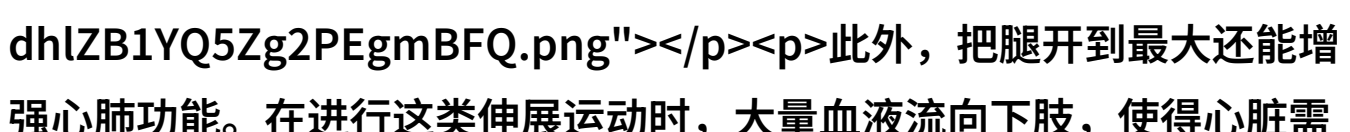


首先，这种做法与呼吸疗法有关。当我们的肺部扩张时，我们会自然地进行深呼吸，这能够帮助我们更好地氧气化血液，从而减轻肌肉疲劳和疼痛。

此外，当我们将腿部伸展至最大限度时，也可以刺激神经系统，让大脑产生一种舒缓和放松的情绪反应。

其次，这种行为也涉及到柔韧性训练。在日常生活中，我们往往忽略了对关节、肌肉等组织的适当伸展运动，因此它们就会变得僵硬，最终导致疼痛。

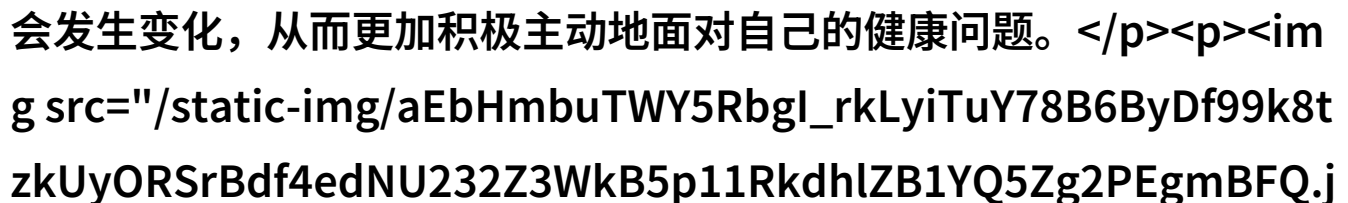
而通过这样的动作，可以有效提升身体柔韧性，从而减少因活动受限带来的伤害。



此外，把腿开到最大还能增强心肺功能。在进行这类伸展运动时，大量血液流向下肢，使得心脏需要更努力地泵送血液。这对于提高心肺功能尤为有益，对于那些患有慢性疾病的人来说，更是不可多得的一种锻炼方式。

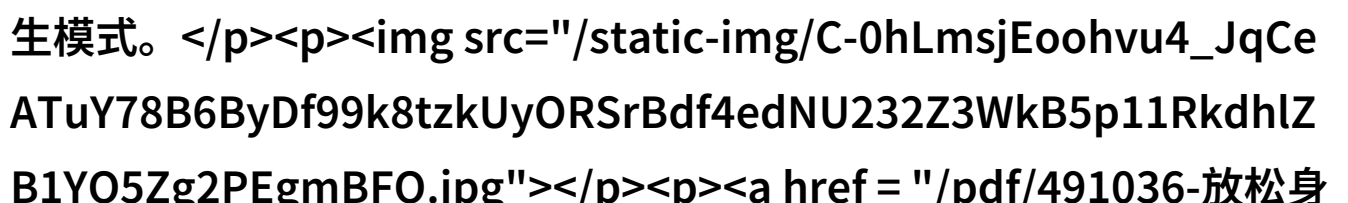
再者，还有一点不得不提，那就是心理学角度。这种简单易行的手段可能看似无关紧要，但它提供了一种新的视角让人们认识到即便是日常的小事，都可

能成为促进身心健康的工具。当人们意识到了这一点，他们的心态也许会发生变化，从而更加积极主动地面对自己的健康问题。



最后，要注意的是，即使这样做确实能带来短暂性的舒缓效果，也不能替代专业医疗建议。如果你发现自己经历持续或严重的疼痛，请务必咨询医生或专业健身教练，以获得个性化指导，并避免造成进一步伤害。

总之，把腿开到最大就不疼了免费播放，是一项既简单又富有创意的手段，它能够帮助我们从小事中找到释放压力的机会，同时也有助于改善身体状况。但记住，无论采取何种措施，都应始终遵循安全第一原则，并结合其他健康习惯形成全面而均衡的人生模式。



[下载本文pdf文件](/pdf/491036-放松身心尽在不经意之间探索疼痛释放的艺术.pdf)