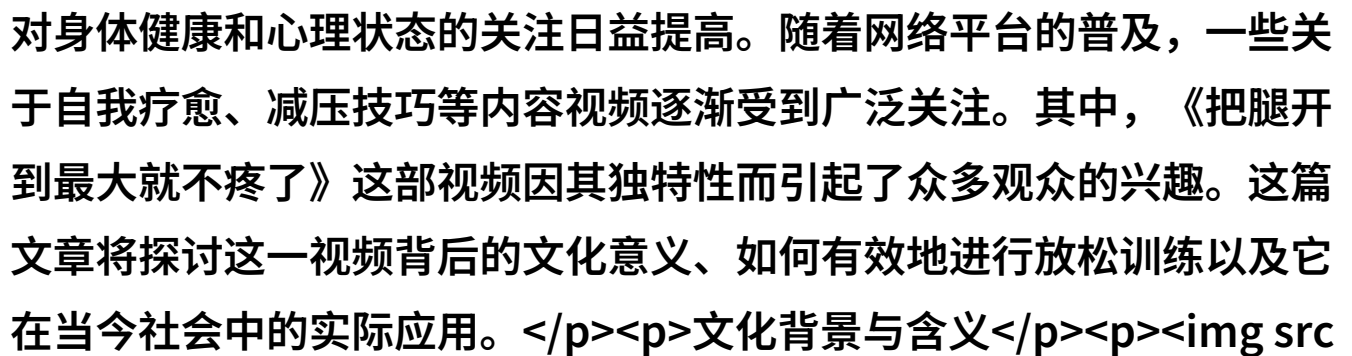


尝试把腿开到最大就不疼了视频的自我疗愈之旅

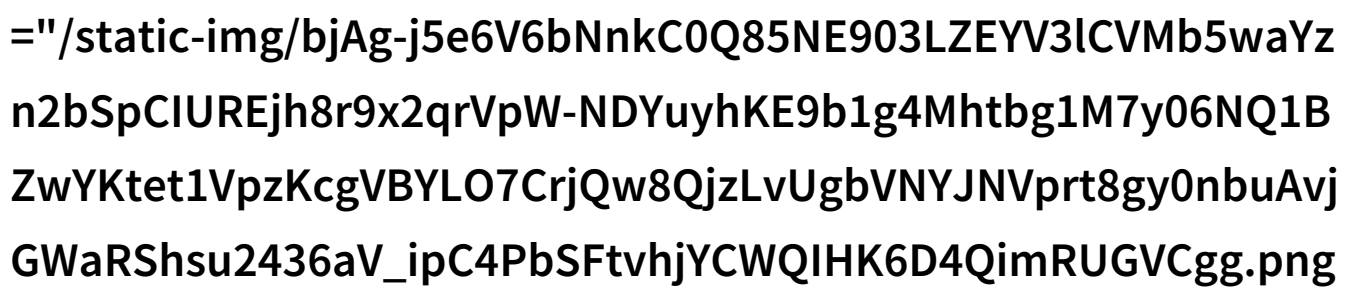
尝试《把腿开到最大就不疼了》视频的自我疗愈之旅

在现代社会中，人们对身体健康和心理状态的关注日益提高。随着网络平台的普及，一些关于自我疗愈、减压技巧等内容视频逐渐受到广泛关注。其中，《把腿开到最大就不疼了》这部视频因其独特性而引起了众多观众的兴趣。这篇文章将探讨这一视频背后的文化意义、如何有效地进行放松训练以及它在当今社会中的实际应用。

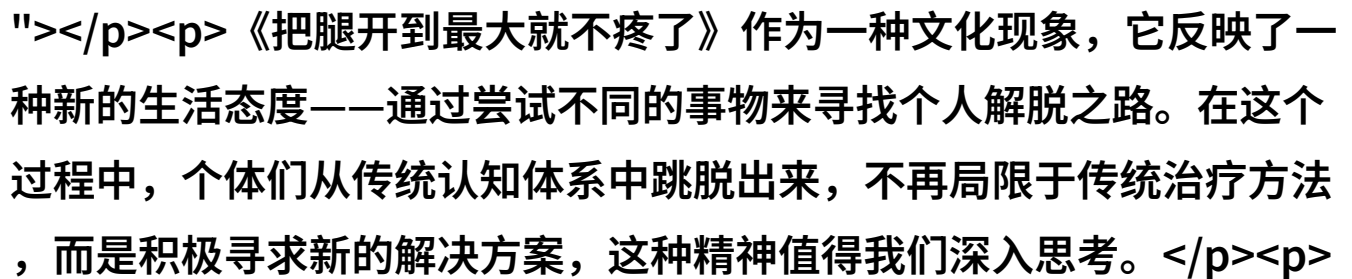
文化背景与含义

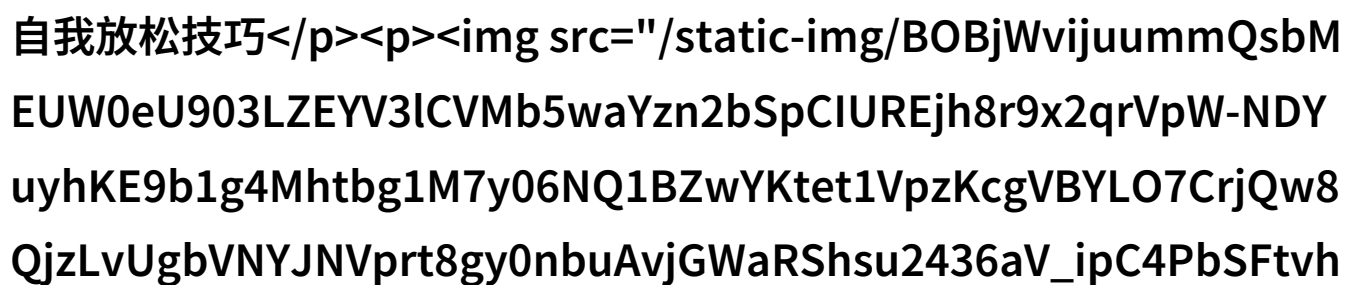
《把腿开到最大就不疼了》作为一种文化现象，它反映了一种新的生活态度——通过尝试不同的事物来寻找个人解脱之路。在这个过程中，个体们从传统认知体系中跳脱出来，不再局限于传统治疗方法，而是积极寻求新的解决方案，这种精神值得我们深入思考。

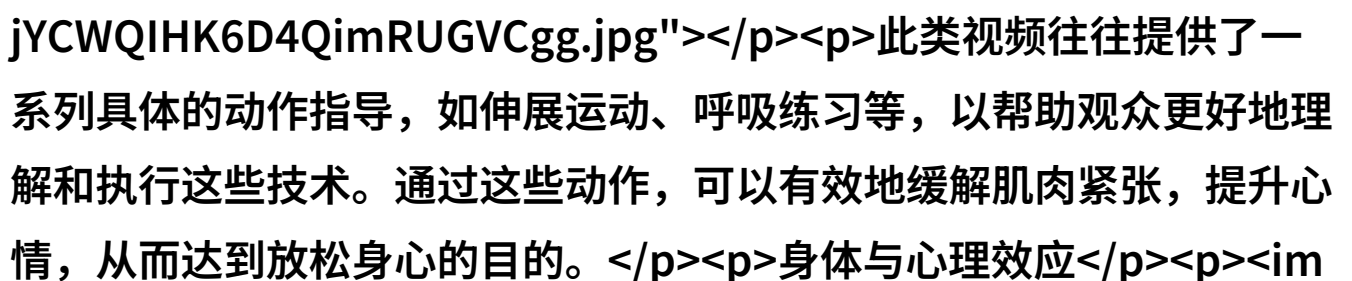
自我放松技巧

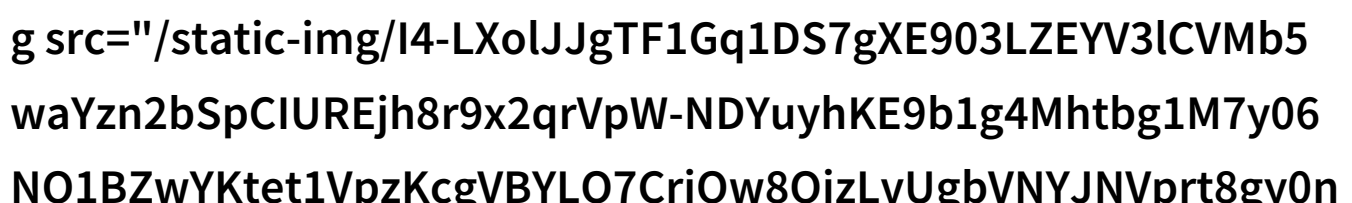
此类视频往往提供了一系列具体的动作指导，如伸展运动、呼吸练习等，以帮助观众更好地理解 and 执行这些技术。通过这些动作，可以有效地缓解肌肉紧张，提升心情，从而达到放松身心的目的。

身体与心理效应









buAvjGWaRShsu2436aV_ipC4PbSFtvhjYCWQIHK6D4QimRUGVCgg.jpg"></p><p>科学研究表明，当我们的身体处于放松状态时，我们的心理也会得到相应改善。这可能包括降低血压、减少焦虑感，以及增强免疫力。此外，由于这种方式通常需要个人的主动参与，因此对于培养自我管理能力也有很大的促进作用。</p><p>社交媒体上的流行趋势</p><p></p><p>社交媒体平台上各种形式的健康分享正变得越来越流行，尤其是在年轻人群中。“#自我疗愈”、“#减压技巧”这样的标签经常被大量使用，这说明公众对这方面内容有着浓厚兴趣，并且愿意去尝试新事物以改善自己的生活质量。</p><p>应用场景与前景分析</p><p>除了个人娱乐使用外，《把腿开到最大就不疼了》这样的内容还可以用于专业领域，比如体育锻炼或医疗康复。如果能够科学合理地整合相关知识，对于那些面临长期病痛的人来说，或许能带来意想不到的一丝安慰和希望，也为未来潜在市场提供了广阔空间。</p><p>伦理问题与未来的探讨</p><p>随着更多人开始尝试这些非传统疗法，有必要对相关伦理问题进行深入探讨。例如，在采纳任何新的治疗方法时应该考虑安全性和适宜性，以及如何确保信息准确无误。此外，将来是否会出现专门针对此类需求的人才培训计划也是一个值得期待的话题。</p><p>下载本文pdf文件</p>