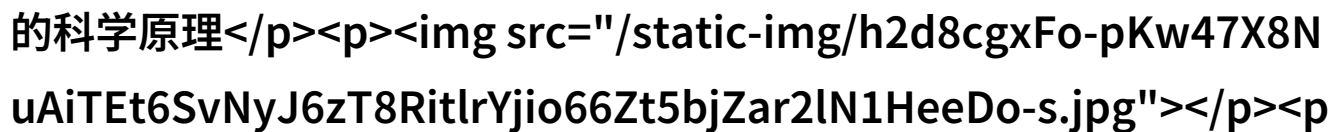
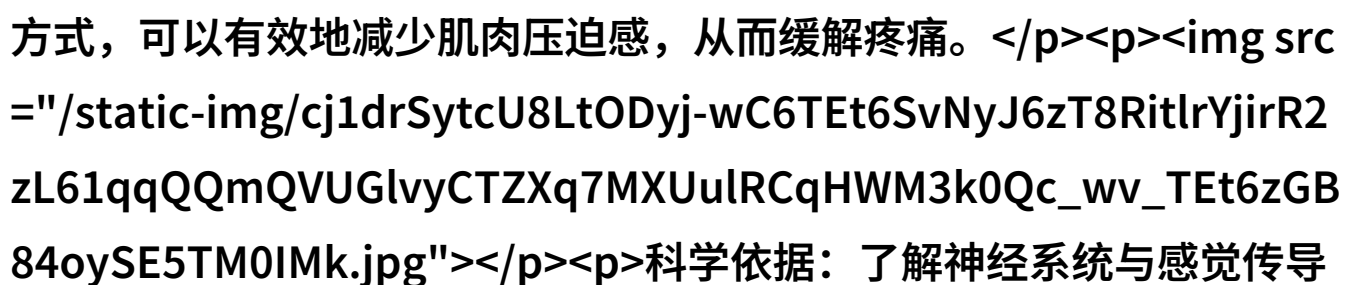


疼痛缓解秘诀探索把腿开到最大就不疼了

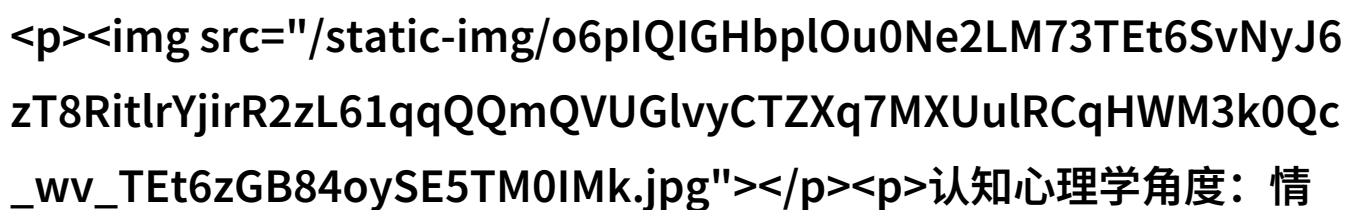
疼痛缓解秘诀：探索把腿开到最大就不疼了；视频背后的科学原理



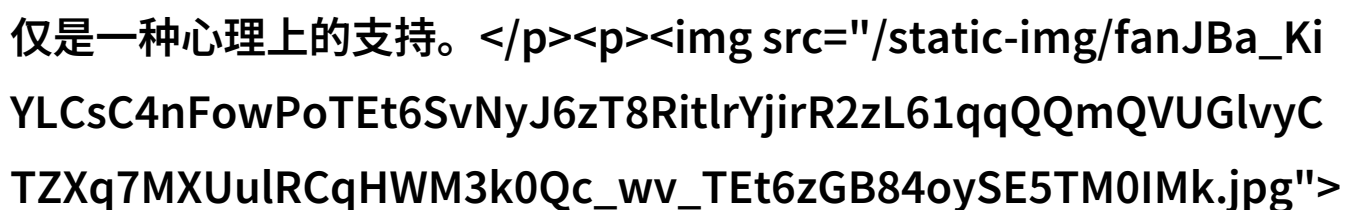
视频中的关键动作：放松肌肉与改善血液循环；在尝试把腿开到最大就不疼了的过程中，观察者可能会发现自己在进行一系列的伸展运动，这些运动对于放松紧张的肌肉至关重要。通过这种方式，可以有效地减少肌肉压迫感，从而缓解疼痛。



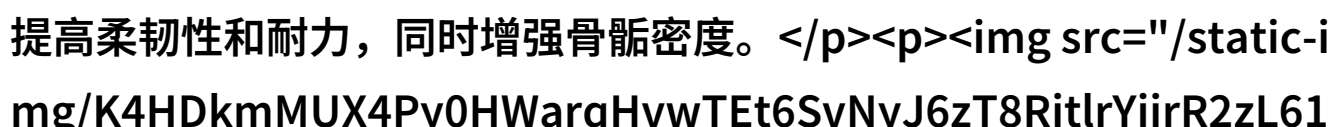
科学依据：了解神经系统与感觉传导机制；了解人类神经系统如何传递信号至大脑，以及感觉信息是如何被解释为疼痛感受时，我们可以更好地理解为什么某些身体姿势能够减轻或消除疼痛。这涉及到对人体感觉和神经通路的深入研究。



认知心理学角度：情绪影响与自我暗示效应；心理学研究表明，个人的认知态度和情绪状态对身体健康有显著影响。即使没有实际改变，也能通过积极的心态来降低疼痛感。因此，观看这样的视频并相信它能够带来帮助，不仅仅是一种心理上的支持。



物理治疗方法：利用机械力量去适应性训练；把腿开到最大就不疼了；这一做法也可以看作一种物理治疗手段。在专业指导下，将身体推向其极限，以此促进恢复和适应性训练，有助于提高柔韧性和耐力，同时增强骨骼密度。



qqQQmQVUGlvYCTZXq7MXUulRCqHWM3k0Qc_wv_TEt6zGB84oySE5TM0IMk.jpg"></p><p>生物反馈疗法与正念冥想结合</p><p>这种技巧也可视为一种生物反馈疗法的一部分，它鼓励人们集中注意力，并通过意识到的身心反应来调节自身状态。当我们专注于呼吸、体位以及其他物理感受时，我们的心灵从潜意识层面上开始调整，使得整体情况更加平衡稳定。</p><p>实践经验分享与社群支持网络构建</p><p>社交媒体平台上的这些分享内容往往是由实际操作者所提供，他们分享自己的实践经验，甚至是在他们自己遇到了类似问题的时候所采取的策略。这样一个互相支持、共享知识资源的人群，就像是一个庞大的网络，每个人都在不断学习并从中获益。</p><p>下载本文pdf文件</p>