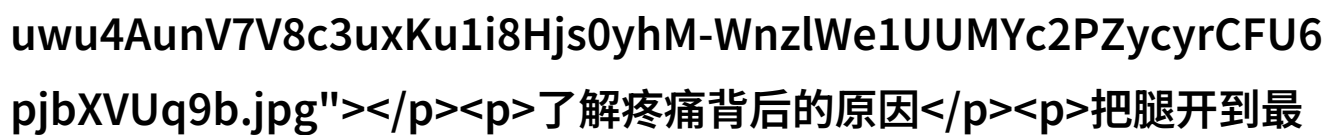
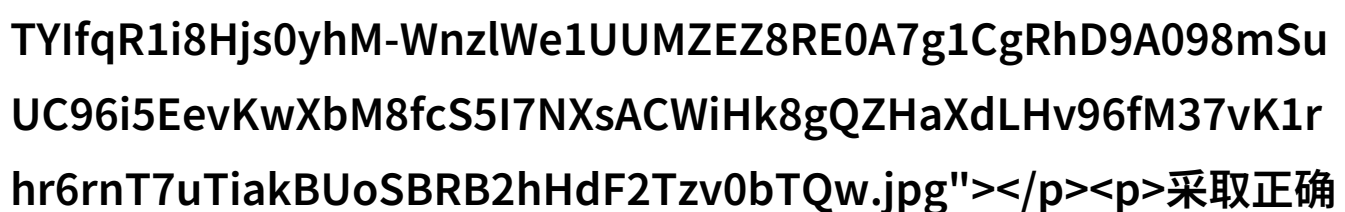


# 免费播放腿疼解锁的秘密

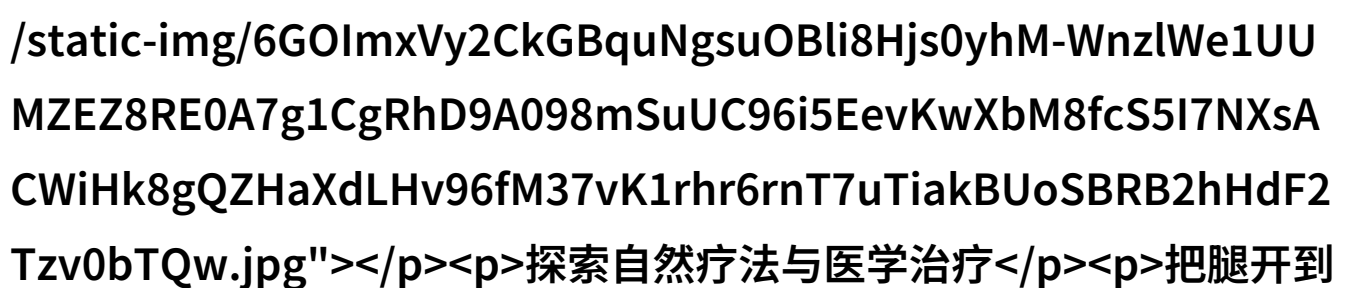
免费播放：腿疼解锁的秘密

了解疼痛背后的原因

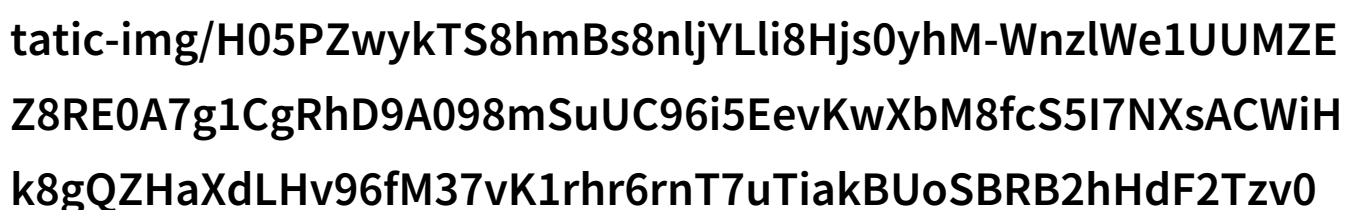
把腿开到最大就不疼了免费播放揭秘，为什么在某些情况下，我们会感到身体上的不适。这种感觉通常是由于长时间站立、行走或其他姿势导致的肌肉和关节压力增大。

采取正确的缓解措施

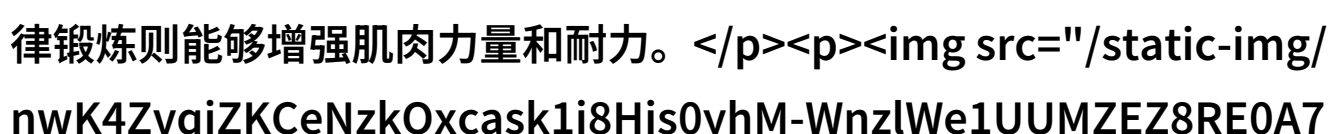
免费播放让我们认识到了正确处理身体疼痛的重要性。采取定期休息、做伸展运动以及改善工作站设置等措施，可以有效减轻腿部疲劳，从而避免长时间处于不舒适状态。

探索自然疗法与医学治疗

把腿开到最大就不疼了免费播放提醒我们，不仅可以通过药物治疗来解决问题，还有许多自然疗法如按摩、热敷等也能提供帮助。此外，物理治疗师可以为那些需要更专业指导的人提供个性化计划。

健康饮食与生活方式改变

为了更好地管理体重，并降低对关节造成损害的风险，调整饮食结构和增加体育活动对于预防及缓解腿部疼痛至关重要。健康饮食可以帮助减少体重，而规律锻炼则能够增强肌肉力量和耐力。



g1CgRhD9A098mSuUC96i5EevKwXbM8fcS5I7NXsACWiHk8gQZH  
aXdLHv96fM37vK1rhr6rnT7uTiakBUoSBRB2hHdF2Tzv0bTQw.pn  
g"></p><p>注意心理因素影响</p><p>在探索把legs open to maxim  
um just won&#39;t hurt free play时，我们不能忽视心理因素对身体  
感受的影响。压力、焦虑甚至情绪波动都可能加剧身体症状，因此学会  
放松技巧，如冥想或瑜伽，对于整体健康都是有益无害的。</p><p>寻  
求专业医疗建议</p><p>如果自我调理无法缓解症状，最终还是要寻求  
医生的帮助。在一些情况下，可能需要进行进一步检查以排除潜在的问  
题，比如骨骨疾病或神经系统问题。如果合理诊断并得到适当治疗，这  
些问题也能得到妥善解决。</p><p><a href = "/pdf/559755-免费播放  
腿疼解锁的秘密.pdf" rel="alternate" download="559755-免费播  
放腿疼解锁的秘密.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p  
>