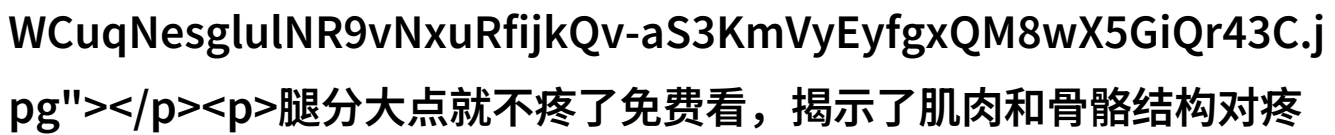


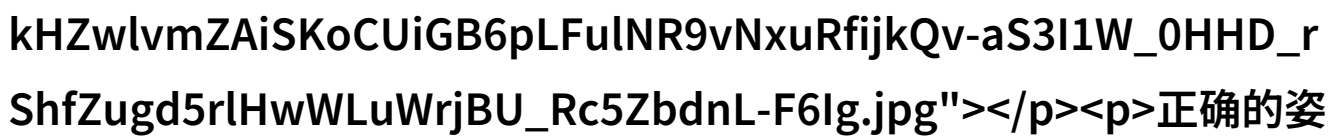
腿分大点就不疼了解锁身体健康的秘密

了解疼痛源头

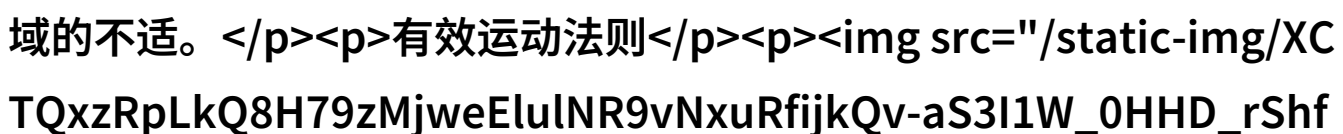
腿分大点就不疼了免费看，揭示了肌肉和骨骼结构对疼痛感知的重要性。

我们需要认识到，许多时候，我们所感到的疼痛是由肌肉紧张或骨骼不适引起的，而这些问题可以通过适当的伸展和调整来缓解。

正确姿势带来的改变

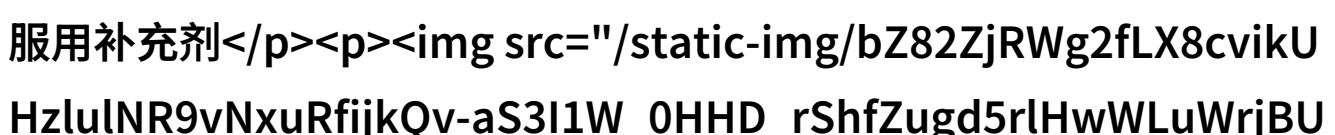
正确的姿势对于减少腿部疼痛至关重要。长期保持良好的坐、站姿能够帮助改善血液循环，让肌肉得以放松，从而减轻或消除背部、膝盖甚至脚踝等区域的不适。

有效运动法则

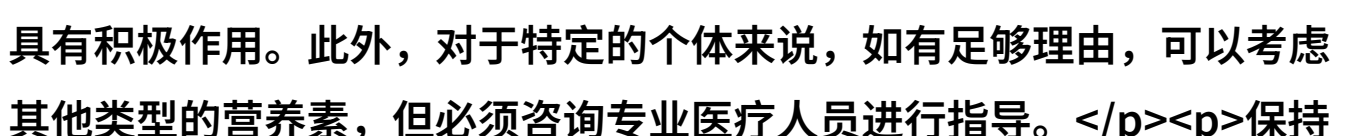
合理安排体育

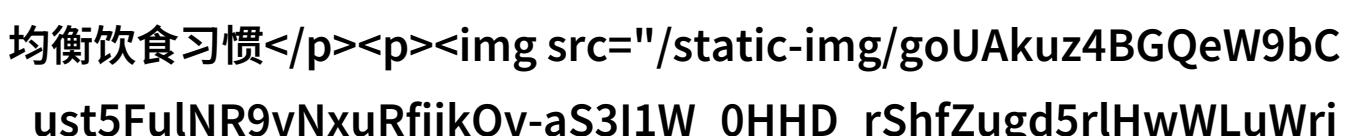
活动也是缓解腿部疲劳和疼痛的一种方法。例如，一些瑜伽练习能够增强核心力量，有助于改善整个下肢区域的情绪状态。而有氧运动则能促进血液循环，提高新陈代谢，从而降低肌肉酸痛风险。

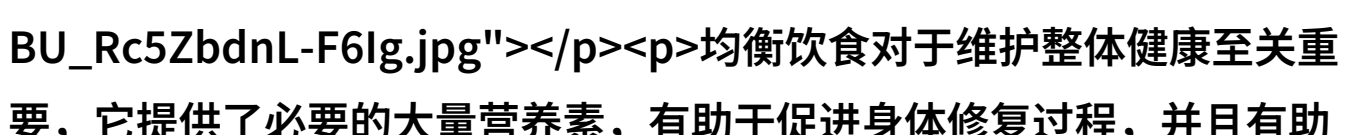
适宜服用补充剂

在某些情况下，可能需要考虑使用一些补充剂，比如维生素D，以支持骨骼形成，对于预防并治疗相关疾病具有积极作用。此外，对于特定的个体来说，如有足够理由，可以考虑其他类型的营养素，但必须咨询专业医疗人员进行指导。

保持均衡饮食习惯

均衡饮食对于维护整体健康至关重要，它提供了必要的大量营养素，有助于促进身体修复过程，并且有助于控制体重，这对于减少压力给予下肢造成的问题非常关键。







获得专业医疗建议

如果您经常遭受严重或持续性的腿部疼痛，不要自行尝试各种解决方案，最好咨询医生或物理治疗师，他们可以根据您的具体情况提供个性化建议，并推荐最合适的手段来帮助您恢复健康。

[下载本文pdf文件](/pdf/802533-腿分大点就不疼了解锁身体健康的秘密.pdf)