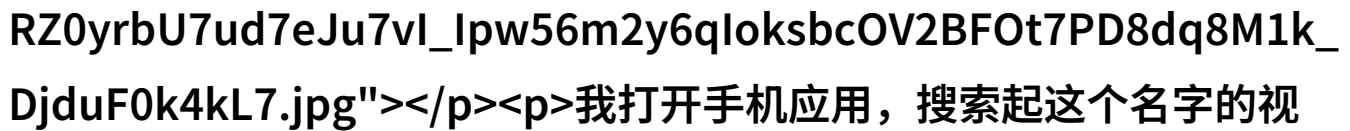


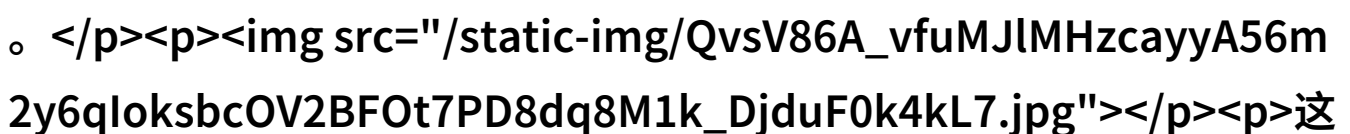
# 腿抬起来靠墙上就不疼了视频我是如何通

记得那天，我正坐在电脑前，低头盯着屏幕上的文字，一阵背痛突然扑面而来。我试了各种方法，从按摩到药物，但都只能暂时缓解疼痛，而不是根治。就在我快要放弃的时候，一个朋友给我推荐了一条视频——“腿抬起来靠墙上就不疼了”。

我打开手机应用，搜索起这个名字的视频。

一番寻找后，我终于找到了它。这是一段简单的指导影片，主讲人轻松地

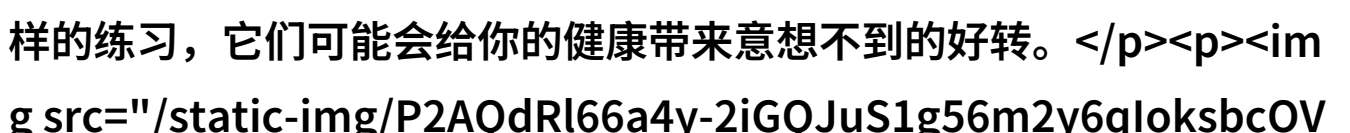
向观众展示了如何通过调整身体姿势来减轻背部压力。按照视频中的步骤，我尝试将一只脚抬高放在墙上，这种姿势看似简单，却让我的整个脊柱线条得到了一次深刻的伸展。随着呼吸节奏地移动身体，让我的背部逐渐放松下来，那股难以忍受的疼痛似乎在慢慢消失。

这不仅仅是一个小技巧，它触动了我对健康生活方式的一些认知。我们常常忽略身心状态的小细节，它们累积起来可能会成为我们的最大敌人。

但是，如果能早点意识到这些小问题，并采取相应措施，那么许多疾病和不适或许可以避免。

从那以后，每当感觉到背痛发作时，我都会想起那个简单却有效的方法。我鼓励大家，不妨多关注一下自己的

日常生活习惯，以及一些小技巧，比如“腿抬起来靠墙上就不疼了”这样的练习，它们可能会给你的健康带来意想不到的好转。



[下载本文pdf文件](/pdf/860049-腿抬起来靠墙上就不疼了视频我是如何通过一条神奇的视频治愈我的背痛的.pdf)