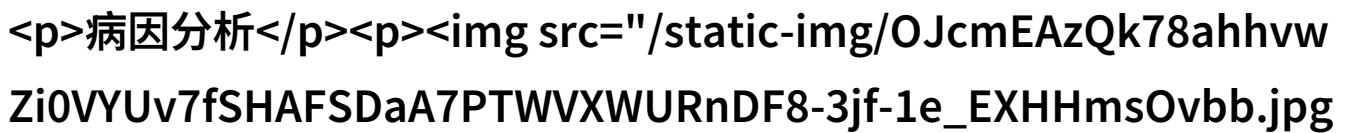


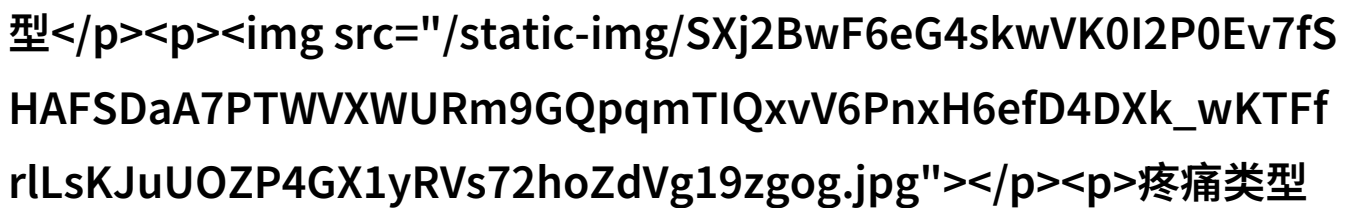
# 床上拔萝卜的痛苦体验

病因分析



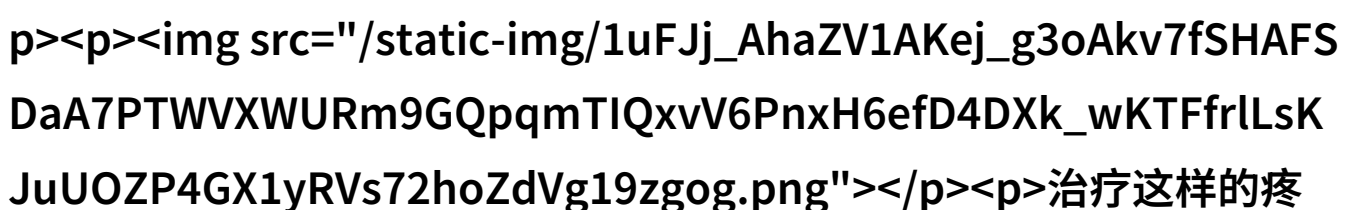
在床上拔萝卜疼痛的原因可能是由于身体压迫神经，导致人产生疼痛感。这种现象在医学上称为“神经受压症”。

疼痛类型



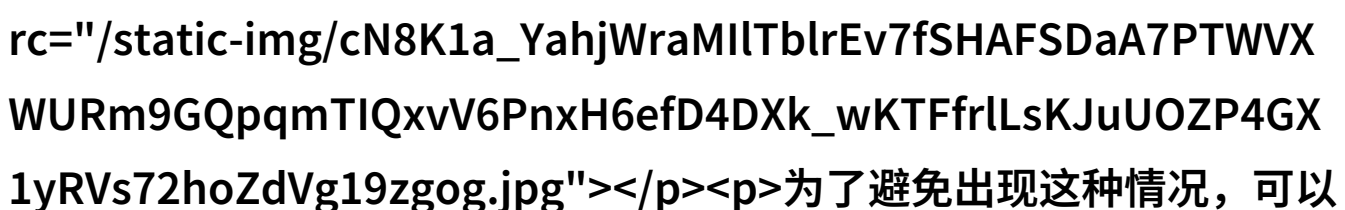
多种多样，有的人感觉像是被针扎，有的人则感觉像有人用力按摩。这种不规律的疼痛往往会影响人的睡眠和日常生活。

治疗方法



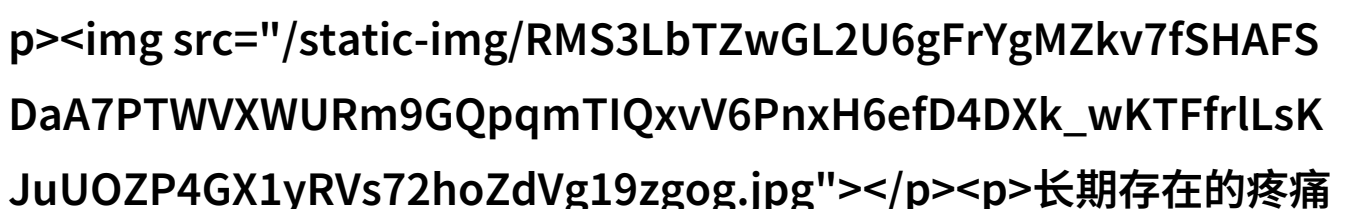
治疗这样的疼痛可以通过物理疗法，如热敷、冷敷等来缓解。在某些情况下，医生也可能会开处方药物来帮助控制症状。

预防措施



为了避免出现这种情况，可以改善睡眠姿势，减少对脊柱和关节的压力。此外，保持良好的体态和运动习惯也是预防这一类问题的一个重要方面。

心理影响



长期存在的疼痛会给人带来巨大的心理压力，这种持续的心理负担可能导致焦虑、抑郁甚至其他心理健康问题，因此需要及时寻求专业的心理咨询服务。

生活调整

生活方式上的改变同样很重要，比如保持适量饮食、定期锻炼以及学会放松技巧，都有助于缓解身心上的紧张状态，从而减轻或消除在床上拔萝卜引起的疼痛感。

</pdf/4>

28000-床上拔萝卜的痛苦体验.pdf" rel="alternate" download="428000-床上拔萝卜的痛苦体验.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>