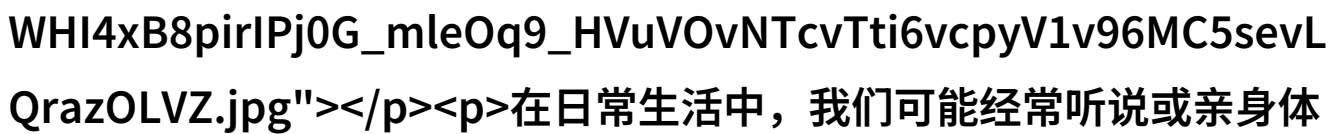


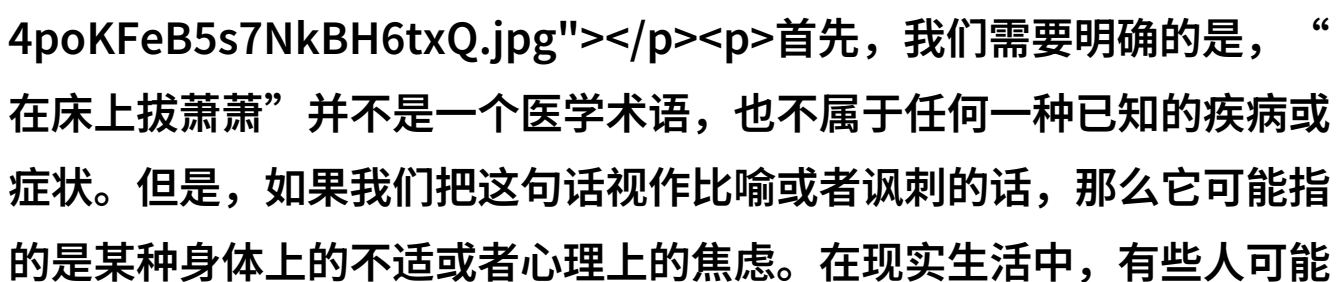
拔萝卜疼痛症床上奇怪疼痛的原因探究

为什么在床上拔萝卜会疼？



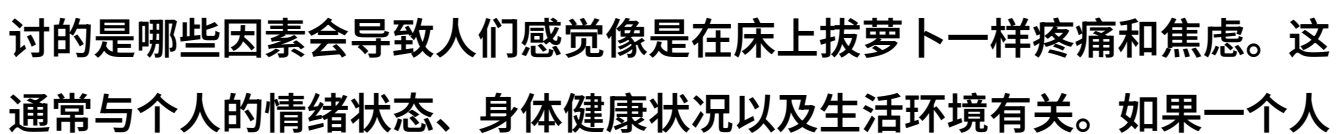
在日常生活中，我们可能经常听说或亲身体验到“在床上拔萝卜又疼又叫什么症状”的奇怪问题。这个问题听起来似乎很荒谬，但对于那些曾经尝试过这种行为的人来说，这是一个真实的困扰。那么，究竟是什么原因导致了这种情况呢？

是不是真的有这样的事？



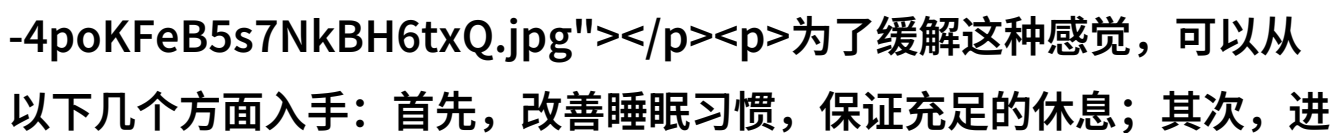
首先，我们需要明确的是，“在床上拔萝卜”并不是一个医学术语，也不属于任何一种已知的疾病或症状。但是，如果我们把这句话视作比喻或者讽刺的话，那么它可能指的是某种身体上的不适或者心理上的焦虑。在现实生活中，有些人可能因为各种原因而感到身体不适，比如压力大、睡眠不好等。

是什么因素导致了这些症状？



那么，我们要探讨的是哪些因素会导致人们感觉像是在床上拔萝卜一样疼痛和焦虑。这通常与个人的情绪状态、身体健康状况以及生活环境有关。如果一个人长时间处于紧张和焦虑的心理状态，他们可能会感受到全身性的疲劳和肌肉紧张，这种感觉就像是被迫做出一些反自然的动作。

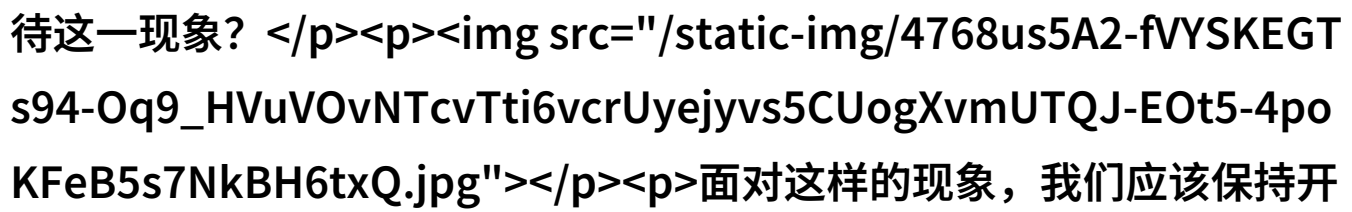
如何缓解这些症状？



为了缓解这种感觉，可以从以下几个方面入手：首先，改善睡眠习惯，保证充足的休息；其次，进行适量的体育锻炼，以减少压力和提高心情；再者，学习一些放松技巧，如冥想或瑜伽，让自己更容易放松。同时，如果出现持续性疼痛或者其他健康问题，一定要及时寻求专业医生的帮助。

应该如何看

待这一现象？



面对这样的现象，我们应该保持开放的心态，不要轻易将其归类为神经官能性疾病，而应从多角度分析造成这一现象的情境背景。此外，对于那些自认为有此体验的人，最好不要一概否认，因为每个人都有自己的感受，每个人都有自己的故事。而对于那些真正感到异常疼痛的人，更应关注自身是否存在潜在的问题，并寻求合理解决之道。

如何避免未来重复发生相同的情况？

最后，为避免未来再次遇到类似的情况，可以采取一些预防措施。一旦意识到自己即将进入那种“拔萝卜”的状态，就立即站起来走动一下，或许是一段短途散步，或许是一场快速舞蹈，这样可以帮助释放积聚的压力，同时也能促进血液循环，从而有效地缓解肌肉紧张带来的不适。

[下载本文pdf文件](/pdf/1025636-拔萝卜疼痛症床上奇怪疼痛的原因探究.pdf)