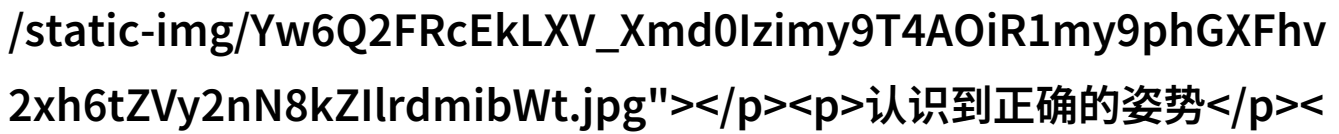


腿抬起来靠墙上就不疼了 解锁身体舒缓秘诀

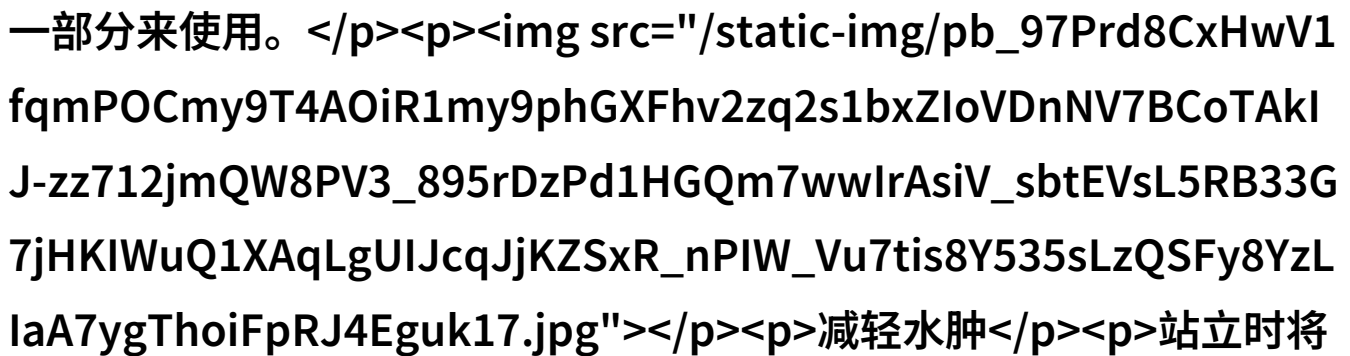
腿抬起来靠墙上就不疼了：解锁身体舒缓秘诀

认识到正确的姿势

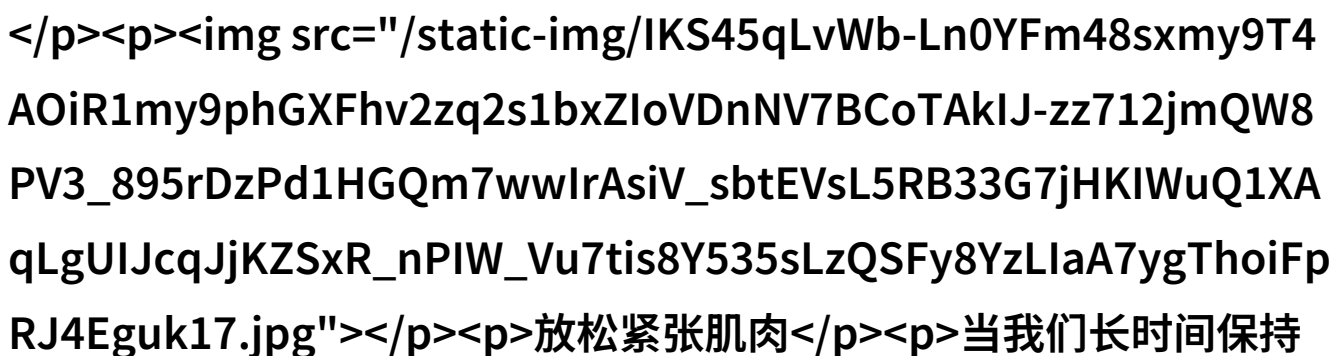
在视频中，观众可以看到当腿抬起来并靠在墙上时，背部和脊柱处于一种自然弯曲的状态，这种姿势能够减轻对颈椎和肩膀的压力。这种方法对于那些长时间坐在电脑前或经常做重体力劳动的人来说尤其有益。

改善血液循环

通过将腿抬高并靠在墙上，可以促进下肢血液回流至心脏。这有助于改善整体血液循环，并可能减少因静止而造成的肌肉疲劳。这种简单的手段可以作为日常锻炼的一部分来使用。

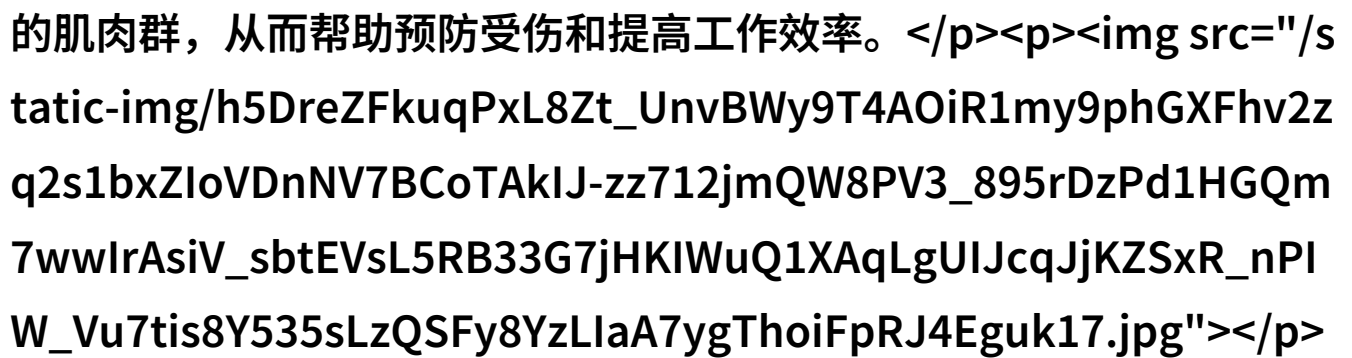
减轻水肿

站立时将脚朝着某一方向倾斜或者双脚相互交叉，这种方式有助于促进足部血液循环，从而减少水分积聚，从而有效地缓解脚部和足踝地区水肿问题。

放松紧张肌肉

当我们长时间保持同一个姿势时，尤其是站立或坐着，我们的大多数肌肉都会变得紧绷。通过改变我们的位置，如将腿抬起并靠在墙上，我们可以放松这些紧张

的肌肉群，从而帮助预防受伤和提高工作效率。



提高睡眠质量

良好的睡眠对于恢复身心都非常重要，而良好的姿势则能帮助保证更好-quality 的睡眠。当我们躺下之前，将大腿稍微提起并与床面平齐，有助于维持脊柱自然弯曲，同时也能避免过度压迫胸腔，使呼吸更加顺畅，为深层次睡眠创造条件。

预防慢性病症状加剧

长期保持不健康的姿态会导致颈椎、肩膀甚至腰背等关节的问题。如果能够定期采用这样的方法进行伸展，可以有效降低慢性疾病如颈椎病、腰痛等症状发生风险。在日常生活中适当调整身体角度，对身体健康是一份宝贵的投资。

[下载本文pdf文件](/pdf/560935-腿抬起来靠墙上就不疼了解锁身体舒缓秘诀.pdf)