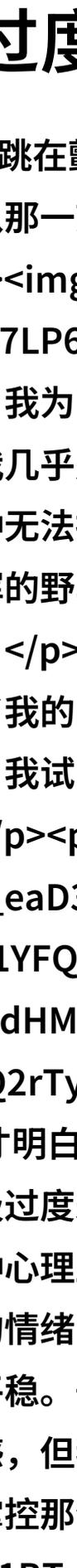


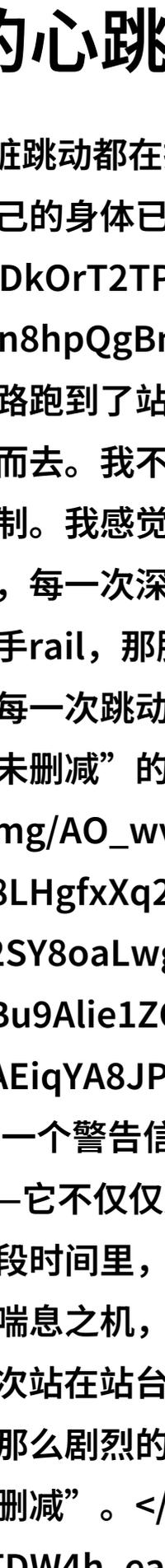
# 呼吸过度未删减我的心跳在颤抖

我的心跳在颤抖，仿佛每一次的心脏跳动都在提醒我——呼吸过度未删减。从那一刻起，我开始意识到自己的身体已经超出了安全的边界。



记得那天，我为了赶上最后的火车，一路跑到了站台。疲惫和紧张交织在一起，我几乎是冲着那扇自动门狂奔而去。我不知道自己为什么这么急，但那种无法抗拒的力量让人难以控制。我感觉自己的呼吸就像是一匹不听指挥的野马，它们猛烈地扭动着，每一次深呼吸都像是要将胸腔撕裂开来。

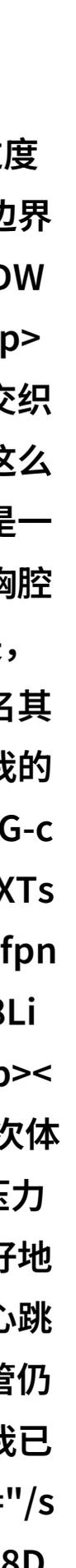
当我终于抓住了握手rail，那股力量并没有消失，它转移到了我的内心。我的心跳加速，每一次跳动都伴随着一种莫名其妙的恐慌。我试图平静下来，但那个“未删减”的状态似乎成为了我的新常态。



后来我才明白，那个日子是我身体的一个警告信号。那是我第一次体会到“呼吸过度未删减”的真正含义——它不仅是对身体的一种压力，更是一种心理上的挑战。

在之后的一段时间里，我学会了如何更好地管理自己的情绪，也学会了给自己留出喘息之机，让那些不必要的心跳变得更加平稳。

现在，当我再次站在站台等待列车时，尽管仍然有紧迫感，但我知道，这次不会再有那么剧烈的情绪波动，因为我已经学会了掌控那个不断敲打着我的“未删减”。







w5AEiqYA8Jpk9kDw.jpg"></p><p><a href = "/pdf/872984-呼吸过度未删减我的心跳在颤抖.pdf" rel="alternate" download="872984-呼吸过度未删减我的心跳在颤抖.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>