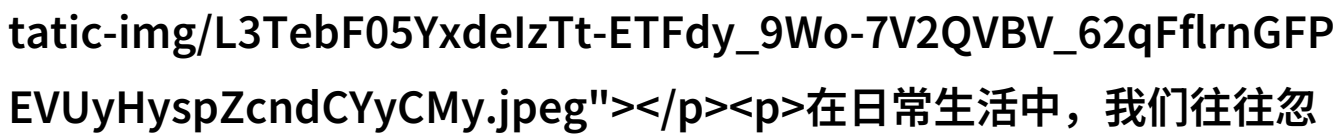


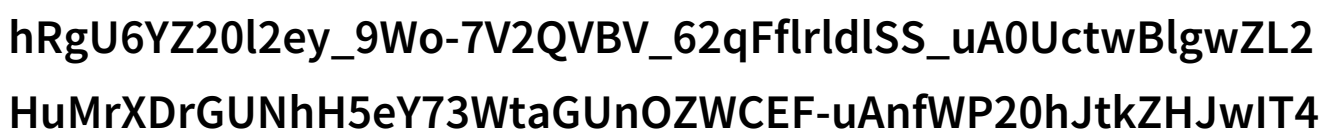
一边享受美食一边体验刺激的胸膜下按摩

为什么选择兼顾美味与刺激的胸膜下按摩？

在

日常生活中，我们往往忽略了身体对健康和放松的需求。我们忙碌于工作和学习，忘记了如何给自己一些时间去恢复和放松。在这个快节奏的时代，寻找一种既能享受美食又能获得心理和身体双重放松的方式显得尤为重要。

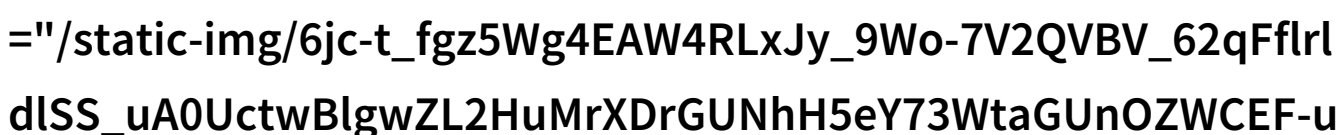
什么是胸膜下免费版刺激？

“

一边吃胸边膜下免费版刺激

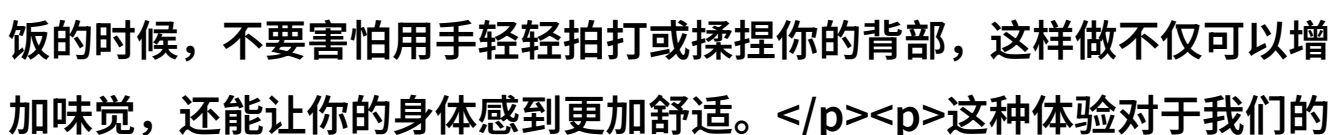
”可能听起来有些奇怪，但这是一种结合了饮食与按摩理念的创新方式。这种方法通过简单的手法，让你在品尝美食时，同时也能感受到背部、颈部甚至肩膀等区域深层次肌肉紧张的地方得到缓解，从而达到心灵上的释然。

如何进行这种独特的餐饮体验？

首先

，你需要找到一个提供此类服务的地方，这些地方通常会有专业的人员来引导你正确地进行这样的动作。他们会教你如何调整坐姿，让你的背部能够自然弯曲，以便触及到那些难以自我触及到的深层肌肉。当你吃饭的时候，不要害怕用手轻轻拍打或揉捏你的背部，这样做不仅可以增加味觉，还能让你的身体感到更加舒适。

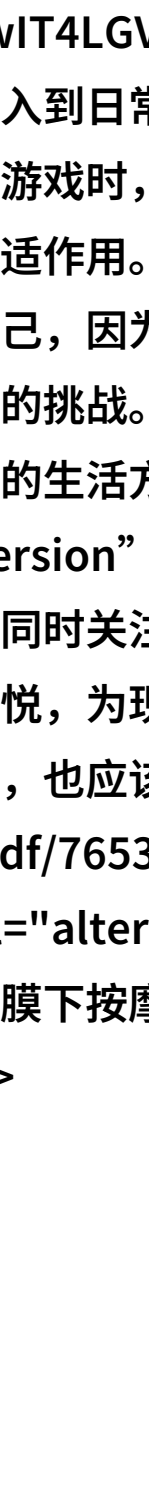
这种体验对于我们的健康有什么好处？

从科学角度来说，随着年龄增长，我们的

心脏活动就会变得更慢，而我们的血液循环也会减慢。这导致许多

人长期坐在电脑前或者其他固定位置，对于脊柱造成压力，使得很多人出现腰痛、颈椎病等问题。而通过合理移动手臂和改变坐姿，可以有效促进血液循环，帮助缓解这些问题，并且还可以改善呼吸功能。

如何将这种体验融入日常生活中？

如果将这种特殊体验融入日常生活中，你只需稍微改变一下自己的习惯，比如在看电视或玩游戏时，用手轻柔地拍打一下背后，这样就可以起到一定程度的心理调适作用。此外，在休息时间，也不要犹豫使用一些基本的手法来抚慰自己，因为只有当我们学会照顾自己的时候，我们才能更好地面对生活中的挑战。

结论：将“一边吃胸边膜下免费版刺激”作为一种新的生活方式。

总结来说，“一边吃chesting，一边膜下free version”的概念是一个非常值得推荐的话题，它鼓励人们在享受美食时同时关注自身健康。这不仅是一种心理上的满足，更是一种物理上的愉悦，为现代快节奏的人们带来了新的思考方向，即使是在最平凡的一天，也应该寻找提升质量、提高幸福感的小确幸。

[下载本文pdf文件](/pdf/765318-一边享受美食一边体验刺激的胸膜下按摩全身放松.pdf)