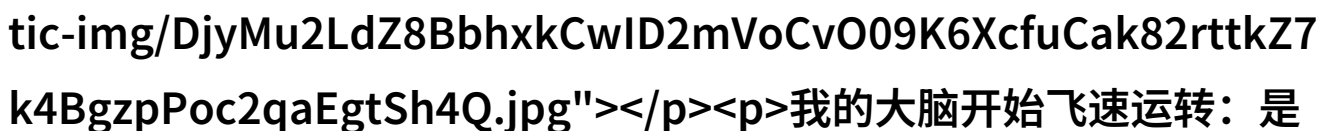


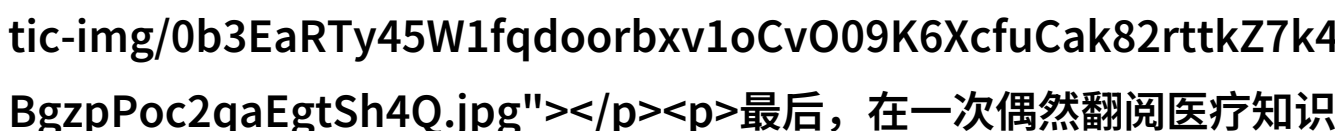
在床上拔萝卜又疼又叫什么症状医生说

记得那天，我突然间觉得腰膝一阵酸痛，连简单的坐下都变得困难重重。我躺在床上，不禁想起了小时候的故事里，孩子们常常在田野里玩耍时，用手指挖掘地面寻找萝卜。然而，当我试图模仿那些孩子般的无忧无虑，那份乐趣却因为疼痛而化为苦楚。

我的大脑开始飞速运转：是不是拉伤了？还是背部的问题？但每次尝试轻轻动一下，都让我差点尖叫。

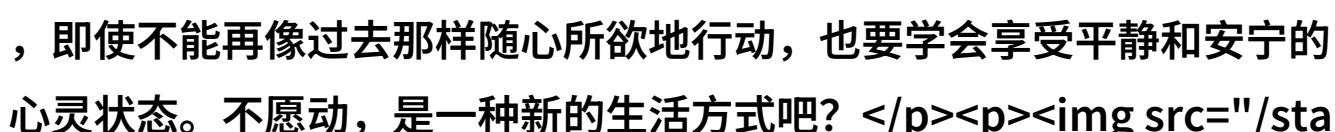
我想着可能是久坐导致的颈椎问题，但仔细回想，我最近确实也经常长时间伏案工作，看着屏幕和键盘。这几天来，每当夜幕降临，我都会感到身体的一部分似乎被紧紧束缚起来，让人无法自如伸展或转身。

这让我联想到《红楼梦》里的林黛玉，她因病体虚而多有不适，总是形容自己“腰酸腿软”。我的情形虽然不同，但那种难以言喻的疲惫感，却让我对她的境遇产生了一种共鸣。

最后，在一次偶然翻阅医疗知识的小书中，我意外发现了自己的症状与一种名为“肌肉劳损”（Myofascial Pain Syndrome）的疾病相似。

它是一种由过度使用、受压或受伤引起肌肉和周围组织造成慢性疼痛的情况。而且，这个词汇简直就像是在描述我的日常生活——每天坐在办公室里，整个人好像都被固定在一个位置，不敢稍微移动一下，就像是在床上拔萝卜一样，只能不断地忍耐着隐约可闻的疼痛。

虽然这个名字听起来有些奇怪，但它解释了一切。当医生诊断出我的确患有这种症状时，我心里既有一丝放松，也有点惊讶。原来如此，一场小小的情绪波折后，我们竟然可以从一个简单的活动中找到答案。在这个过程中，我学会了更好地照顾自己，即使不能再像过去那样随心所欲地行动，也要学会享受平静和安宁的心灵状态。

不愿动，是一种新的生活方式吧？


BgzpPoc2qaEgtSh4Q.jpg"></p><p>下载本文pdf文件</p>