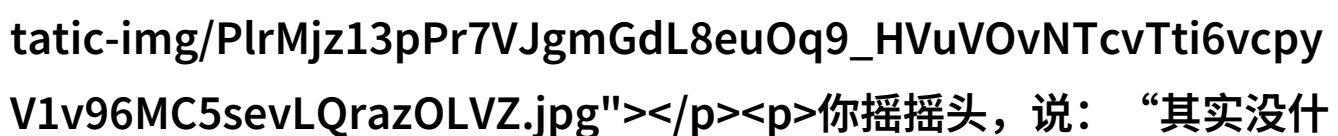
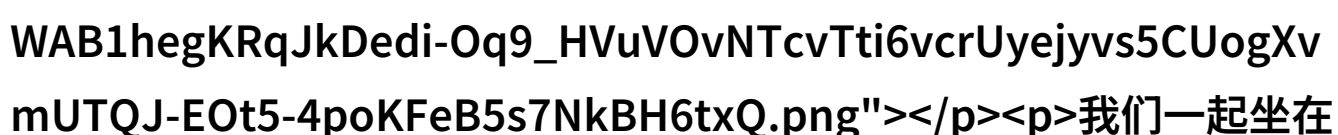


宝贝乖张腿疼你我是怎么发现你的不舒服

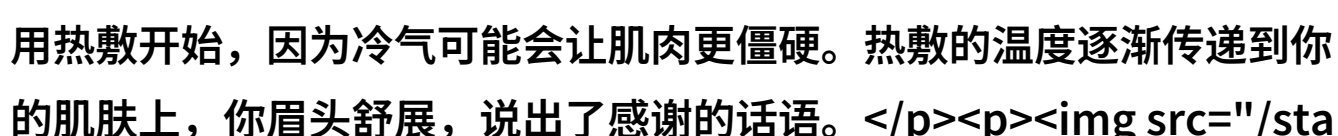
记得那天下午，我在客厅里忙着做饭，你突然走过来，脸上露出了一丝痛苦的表情。我注意到了你的左腿微微弯曲，显然你在努力缓解疼痛。你轻声说：“宝贝乖张腿疼你。”我立刻放下手中的活，关心地问：“怎么了？是不是摔倒了还是长时间站立？”

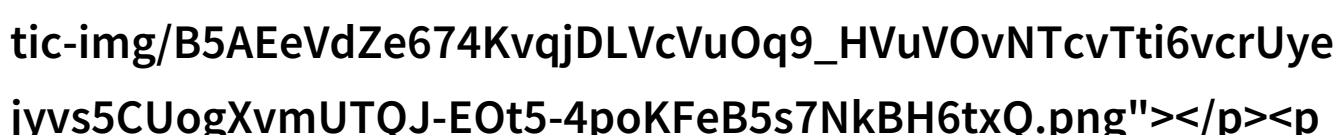
你摇摇头，说：“其实没什么，就是久坐后起来感觉有点不适。”

我知道，这种感觉很常见，但也不能忽视。所以，我建议你先休息一下，然后尝试做一些简单的伸展运动来缓解肌肉紧绷。

我们一起坐在沙发上，你慢慢地将双腿伸直，然后一侧一侧地摆动脚部，让血液重新流通。你闭上了眼睛，一边深呼吸，一边似乎感到了一些舒松感。我温柔地拍打你的背，用最亲切的声音安慰道：“别担心，我们一起解决这个问题。”

随后，我给你找来了一些冰包和热敷包，你决定先用热敷开始，因为冷气可能会让肌肉更僵硬。热敷的温度逐渐传递到你的肌肤上，你眉头舒展，说出了感谢的话语。

经过几次交替使用冰和热，我们终于等来了小小的效果。那段时间里，我一直陪伴着你，不让任何一点难受留下来。在这短暂时光中，无论是扶持还是倾听，都成为了我们之间更加深厚的情感纽带。而当那个疼痛消失的时候，那份牵挂、那份爱，也悄然成为不可磨灭的一部分。



经过几次交替使用冰和热，我们终于等来了小小的效果。那段时间里，我一直陪伴着你，不让任何一点难受留下来。在这短暂时光中，无论是扶持还是倾听，都成为了我们之间更加深厚的情感纽带。而当那个疼痛消失的时候，那份牵挂、那份爱，也悄然成为不可磨灭的一部分。

[下载本文pdf文件](/pdf/715010-宝贝乖张腿疼你我是怎么发现你的不舒服的.pdf)

