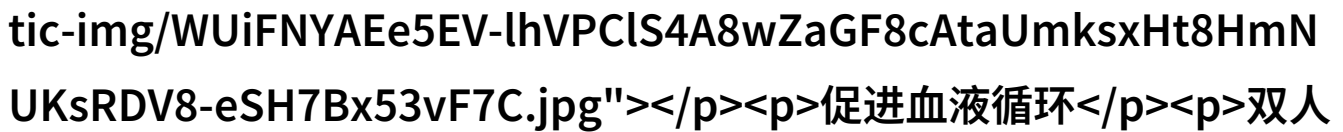
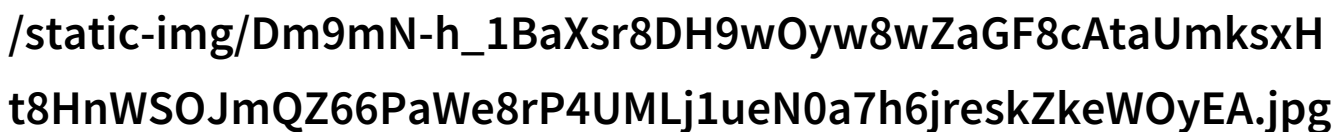


双人床上摇床运动的魅力与健康益处

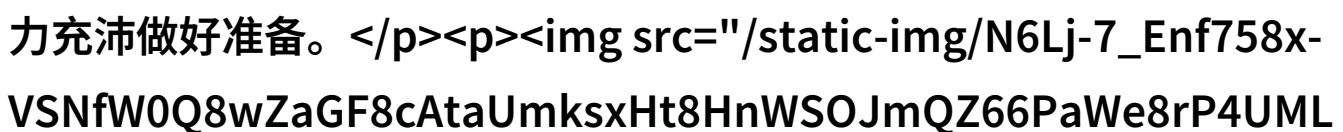
在现代生活节奏加快的今天，人们越来越注重身心健康。双人床上摇床运动作为一种低强度、高效率的健身方式，逐渐受到广大群众的欢迎。以下是对其魅力与健康益处的一些探讨。

促进血液循环

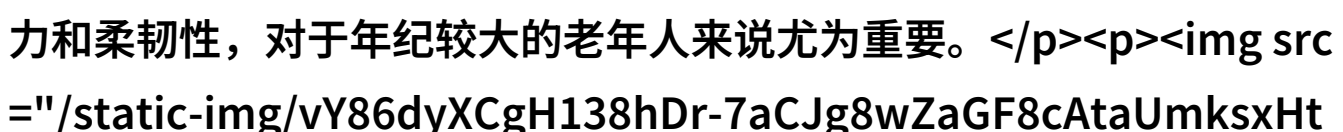
双人床上摇动不仅能够缓解肌肉疲劳，还能有效地促进血液循环，有助于提高身体功能和恢复体力。通过轻松舒适的摇动，可以使得氧气和营养物质均匀地分布到全身各个部位，从而增强免疫力。

改善睡眠质量

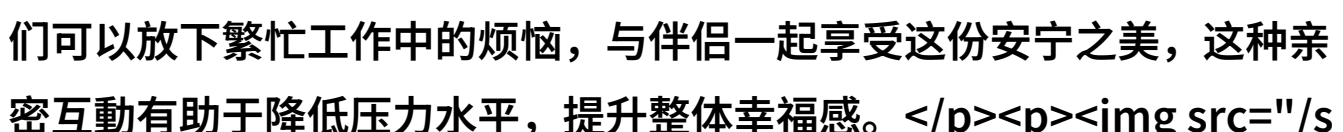
在进行双人床上摇动时，由于震动可以帮助放松紧张的心情和肌肉，使得入睡变得更加容易。此外，这种运动还能够减少夜间翻滚、打鼾等问题，从而改善睡眠质量，为日后的精力充沛做好准备。

增强肢体协调性

双人床上的共享震动对于提升肢体协调性有着积极作用。通过共同参与此类活动，不仅可以增强夫妻之间的情感纽带，还能锻炼人的平衡能力和柔韧性，对于年纪较大的老年人来说尤为重要。

降低压力水平

生活中的压力无处不在，而这种压力的积累会影响我们的心理状态。在进行双人床上的共享振动治疗时，人们可以放下繁忙工作中的烦恼，与伴侣一起享受这份安宁之美，这种亲密互动有助于降低压力水平，提升整体幸福感。





</p><p>提升夫妻关系</p><p>通过共同参与这样的亲密活动，可以加深夫妻间的情感交流，让彼此更了解对方的心理需求，同时也能增进彼此间的情感依赖。这是一种既具有身体锻炼又富含情感价值的家庭活动，有利于培养夫妻之间更深层次的情感联系。</p><p>适合不同年龄段的人群</p><p>无论是青壮年还是中老年，无论是否有特殊医疗需求，都能从双人床上的共享振动中获得一定程度的好处。对于那些因为伤病或其他原因无法进行高强度运动的人来说，这是一种非常好的选择，因为它既安全又易行，不需要任何专业知识即可操作。</p><p><a href =
"/pdf/659387-双人床上摇床运动的魅力与健康益处.pdf" rel="altern
ate" download="659387-双人床上摇床运动的魅力与健康益处.pdf"
target="_blank">下载本文pdf文件</p>