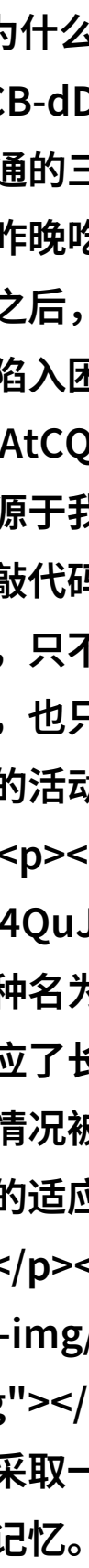
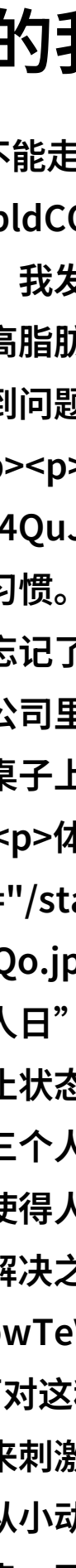


三个人日的我走不了路技术街头巷尾步行

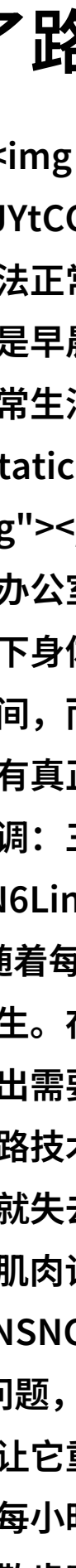
为什么我突然不能走路?

 在一个普通的三个人日，我发现自己竟然无法正常行走。起初，我以为这是因为昨晚吃了太多高脂肪的食物，或者是早晨跑步过度，但当这些因素排除之后，我意识到问题出在了我的日常生活习惯上。

如何一步步陷入困境?

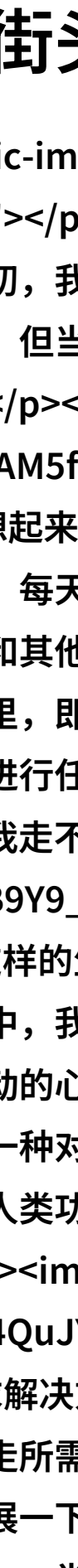
 回想起来，这一切可能源于我的工作习惯。我是一个久坐办公室的程序员，每天都坐在电脑前敲代码，几乎忘记了站起来活动一下身体。这一天和其他任何一天一样，只不过是在公司里加班了一些时间，而那段时间里，即使是午休时分，也只是躺在桌子上打盹儿，并没有真正地放松或进行任何有益于健康的活动。

体内信号系统失调：三个人日的我走不了路技术

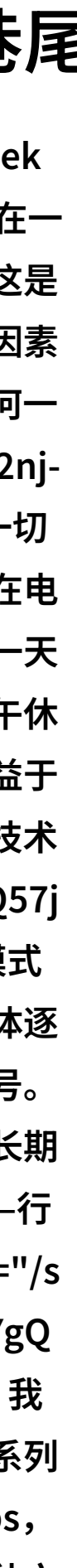
 随着每个月重复这样的生活模式，一种名为“三个人日”的现象悄然发生。在这个过程中，我的身体逐渐适应了长时间静止状态，不再自动发出需要站立和运动的心理信号。

这种情况被称作“三个人日的我走不了路技术”，它是一种对身体长期压力的适应反应，使得人们在不经意间就失去了基本的人类功能——行走。

探索解决之道：重新学习肌肉记忆

 面对这种突如其来的问题，我开始寻求解决方案。我决定采取一些措施来刺激自己的身体，让它重新学习行走所需的一系列肌肉记忆。首先，从小动作做起，比如每小时站起来伸展一下 limbs，然后增加到短暂散步，再逐渐延长这段散步时间。

尝试各种方法：从简单到复杂

 为了确保这一切能够成功执行，我不得不变革整个生活节奏。在家中设置提醒器，保

证每隔30分钟就要求自己站起来做几十次深呼吸，或至少迈出房间一次。此外，还加入了一些锻炼课程，如瑜伽、平衡练习等，以增强核心力量并提高灵活性，这对于恢复自然而言至关重要。

慢慢恢复：坚持与耐心之间的平衡

经过几个星期坚持不懈地实践新的生活方式，我终于开始感受到一些改善。虽然最初还是很难完全恢复正常，但是随着不断的小进步和积累经验，那种艰辛终于减轻了许多。当你能自在地向下蹲坐在地时，你就会明白，“三个人日”已经成为过去。而那些曾经让我感到绝望的情绪，现在则转化成了成就感，因为我学会了如何保护自己免受这种事情再次发生。

[下载本文pdf文件](/pdf/337043-三个人日的我走不了路技术街头巷尾步行困难时刻解决方案.pdf)