

上周





请假回老家了。

适逢孩子们开学季，赶上了归乡大潮。

所以卧铺紧缺，用一票难求来形容一点都不为过。

本来还以为疫情期间，火车票应该是无人问津的。

看来广大人民群众还是经济实力有限，出行选择火车的占多数。

尤其在油价飞速上涨时期，都觉得坐车比开车省钱吧

回家坐了整整26H的硬座火车，人挤人，环境差不说，单是坐着，我的脖子和腰已经严重抗议了。

长年办公室低头族，所以颈椎劳损严重，腰椎不能长时间坐着。

26H火车硬座一下子把这两个毛病激发了。

回家几天，脖子，胳膊，腰疼了几天，而且腿一直处于血液循环不畅通导致的肿胀状态。

别提滋味多难受了。

有同样感受的小伙伴相信都深有体会。

回来好歹抢了个卧铺，还算好些。

但还是颈椎疼痛难忍。两个肩膀也沉疼，像背了好重的东西。

所以昨天周末，赶快去预约做背部按摩疏通。

做完缓解很多，小姐姐也说我劳损过度，肌肉僵硬。

尤其颈椎和腰椎。

我说肩颈疼痛，感觉身体很沉重。

小姐姐说湿气寒气太重。

建议拔火罐。

下面是拔完火罐的图片，有红有紫，小姐姐说紫色的是湿气寒气严重的提现，我看肩颈和腰椎部位的罐印确实黑紫黑紫，不知道是不是真如小姐姐所说的那样？

有懂行的友友吗？给指点下，拔火罐对身体有好处吗？是不是罐印越黑体内湿气寒气越重？

谢谢大家[玫瑰][玫瑰][玫瑰]