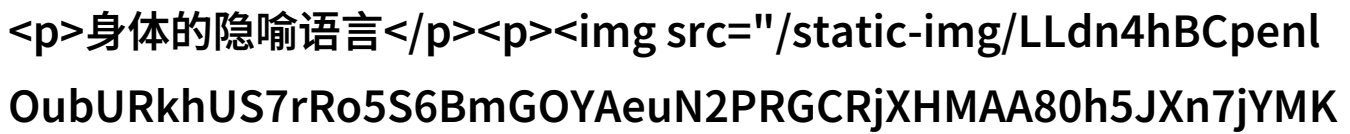


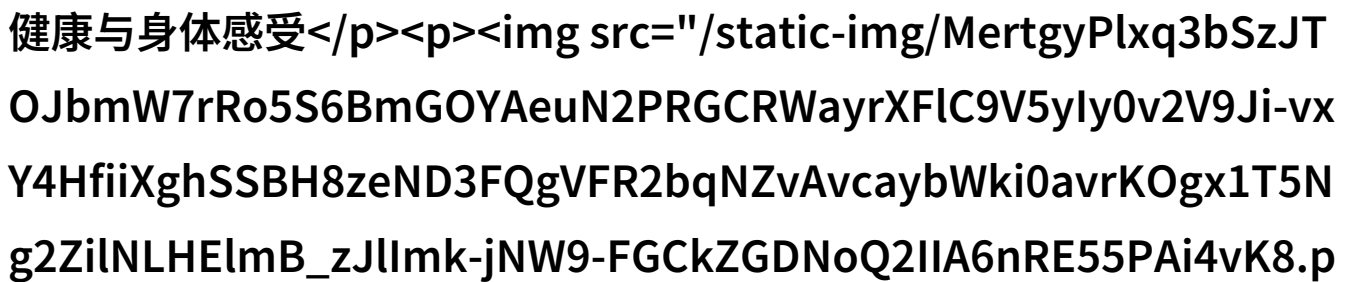
淑娟的痒不可耐探索身体信号背后的心理

身体的隐喻语言



淑娟两腿间又痒了，这不仅仅是一种物理上的不适，更可能是心理状态的一种反映。她的这种感觉，可能是在暗示她内心的某些不满或焦虑，这些情绪通过身体的形式表现出来。

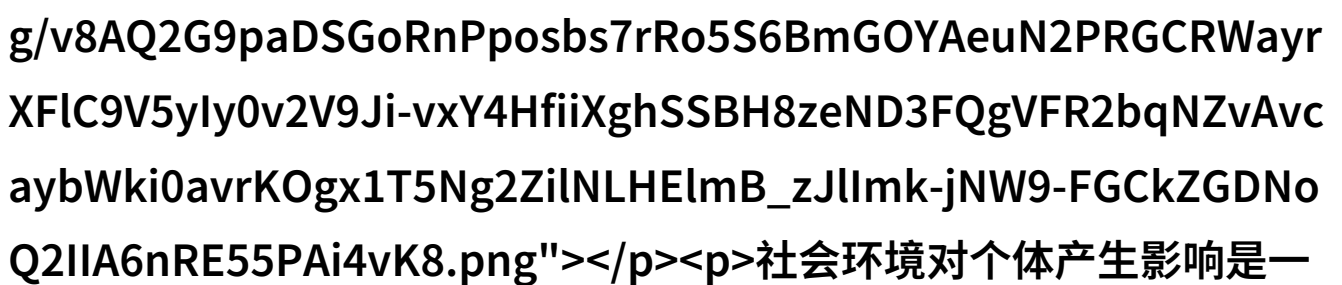
心理健康与身体感受



从心理学角度看，人的行为和感受往往有着紧密联系。

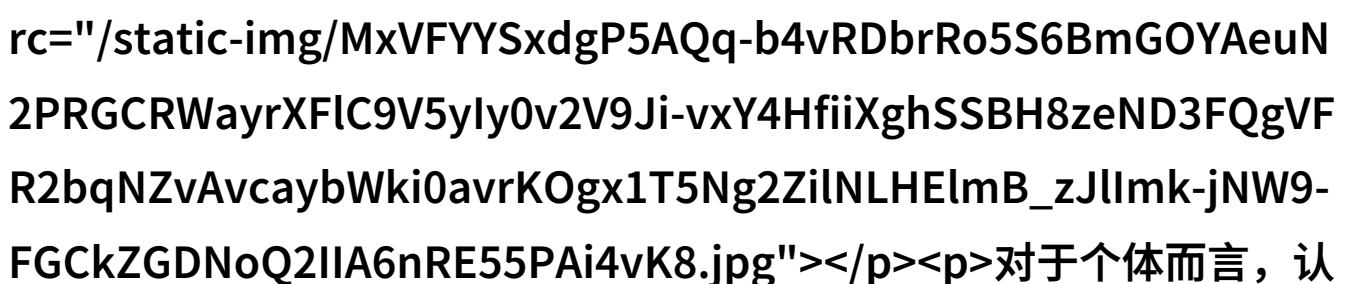
淑娟两腿间痒的情形，有时候可以作为一个警示灯，让我们意识到潜在的心理问题。在一些情况下，持续不断的问题可能需要专业的心理咨询来解决。

社会环境对个体影响



社会环境对个体产生影响是一个普遍现象。淑娟在特定的社会环境中生活，她所面临的情境和压力都可能导致她的身体出现某些反应。这也提醒我们要关注自己身边人的感受，并提供必要的支持。

自我认知与自我调节



对于个体而言，认识自己的需求、欲望以及情绪反应至关重要。淑娟两腿间痒的情况，是她自我认知的一个契机，也是她学会自我调节情绪的一次机会。她可以通过冥想、运动等方式帮助自己放松心情，从而减轻身体上的不适。

<p><p>传统医学与现代治疗方法</p><p></p><p>传统医学认为人之所以生病，不仅是因为外界因素，还因为内部气血失衡。而现代医疗技术则更侧重于疾病的生物学基础上进行治疗。对于淑娟这样的症状，无论采取哪一种方法，最关键的是找到最合适的治疗方案，以缓解她的痛苦并恢复正常生活状态。

</p><p>兴趣爱好与身心健康</p><p>兴趣爱好对提升身心健康具有积极作用。例如，如果淑娟热衷于做手工艺，那么这就能成为一种有效的手段去缓解她的焦虑，同时也能够提高她精神上的满足感。这也是为什么很多人喜欢在工作繁忙的时候参与一些休闲活动以释放压力的一个原因之一。</p><p>下载本文pdf文件</p>