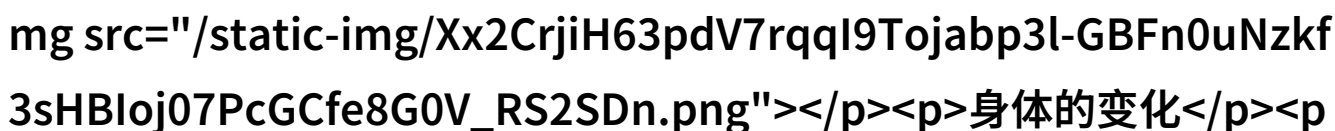
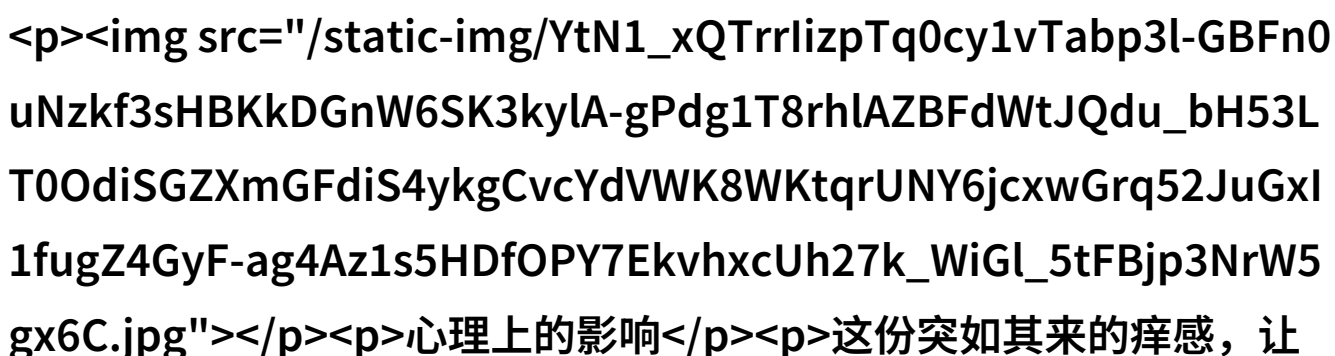


淑芬的痒一场五十岁的身体与心灵之旅

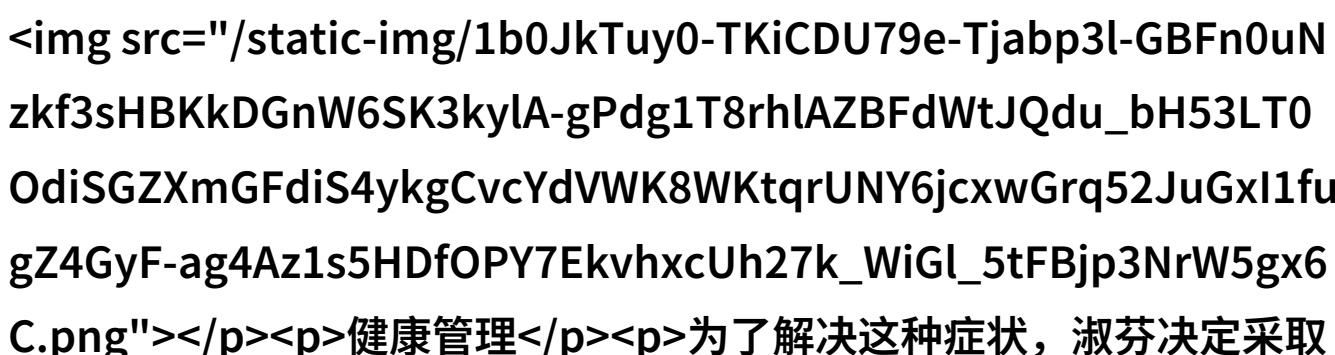
在人生的某个转折点，淑芬面临了一次意想不到的挑战——她的两腿间又痒了。这个简单而又复杂的问题，不仅让她感到困惑和沮丧，更是对她生活方式、健康状况乃至内心世界的一次深刻反思。

身体的变化

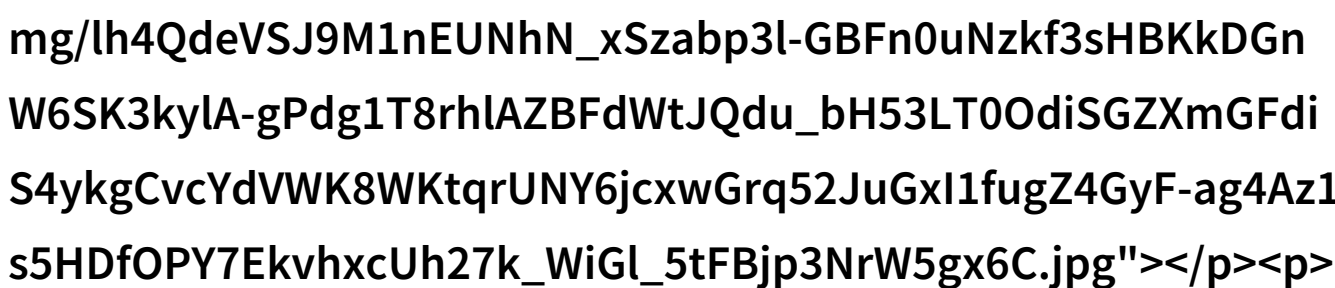
随着年龄的增长，淑芬发现自己的身体在逐渐发生变化。以前那些轻松愉快的日子，如今变得稀少起来。她开始意识到，自己的生活习惯、饮食结构以及运动量都需要重新审视，以适应这不断变迁的人生。

心理上的影响

这份突如其来的痒感，让淑芬的心情也跟着起伏不定。她开始担忧自己是否已经进入老年期，她是否还能保持活力，她是否还有更多美好的时光等待去探索？

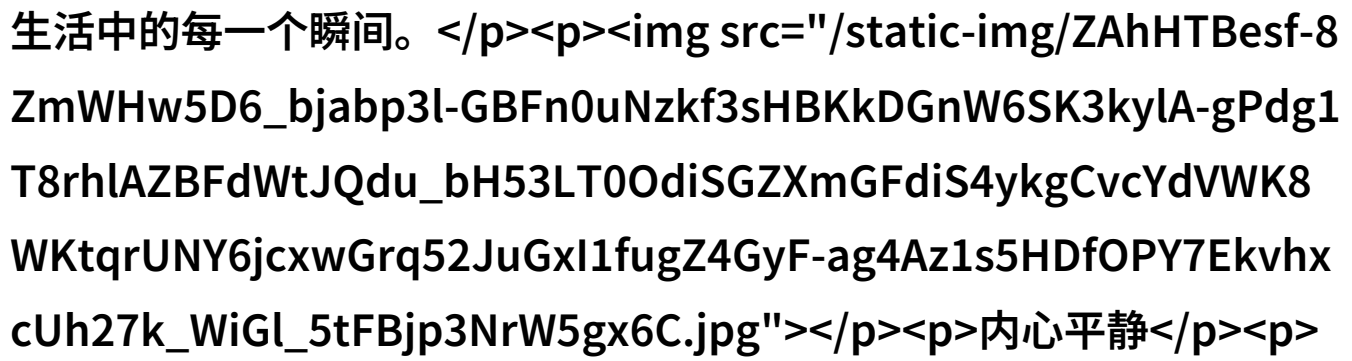
健康管理

为了解决这种症状，淑芬决定采取行动。她开始调整饮食，将注意力放在清淡养颜上，同时加强体育锻炼，以此来减轻身体负担，并提高抵抗力。

生活方式改善

在处理好身体问题后，淑芬也意识到了需要改变

一些生活习惯，比如更早睡觉、避免过度劳累，以及学会放慢脚步享受生活中的每一个瞬间。



内心平静

通过这些努力之后，淑芬找到了内心的平静。在接受了现实之后，她学会了更加积极地看待生命中的每一个阶段，而不是被小事所困扰。

新希望、新梦想

最终，在经历了一番挣扎和寻求之后，淑芬发现自己其实并没有失去什么，只是换来了新的希望和新的梦想。五十岁后的她，不再是那个曾经迷茫失措的小女孩，而是一个更加坚韧有力的女性。

[下载本文pdf文件](/pdf/441831-淑芬的痒一场五十岁的身体与心灵之旅.pdf)