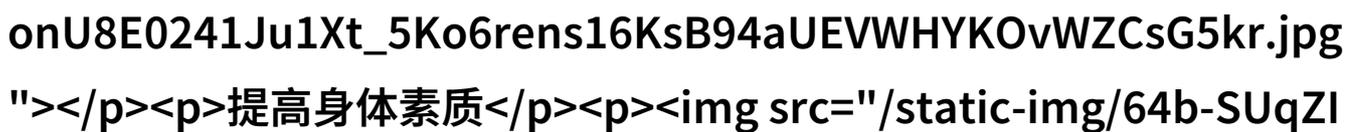
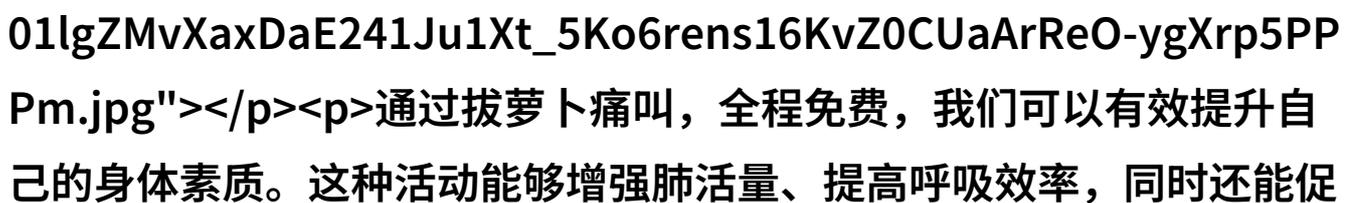
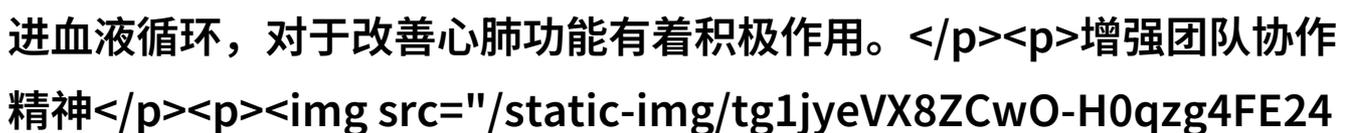


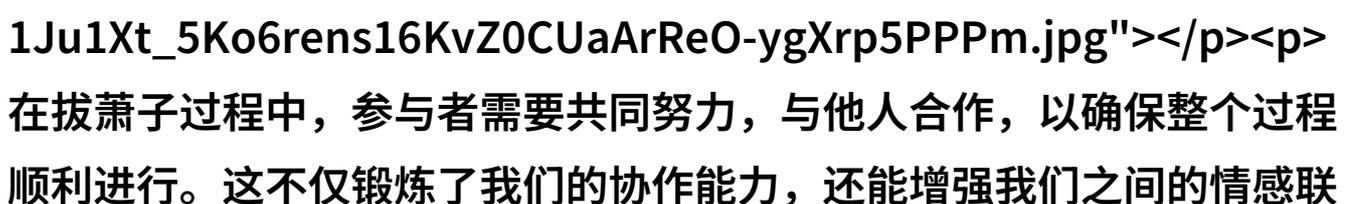
拔萝卜痛叫全程免费的奇妙体验

在当今天社会，随着科技的不断进步和生活节奏的加快，人们对健康和快乐的追求越来越强烈。拔萝卜痛叫，全程免费，这不仅是一种身体上的锻炼，更是一种心灵上的释放。在这里，我们将探讨这项活动带来的六大益处。

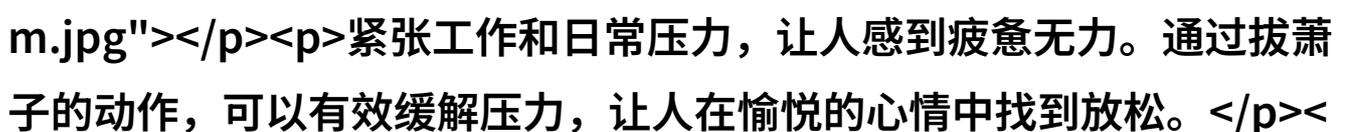
提高身体素质

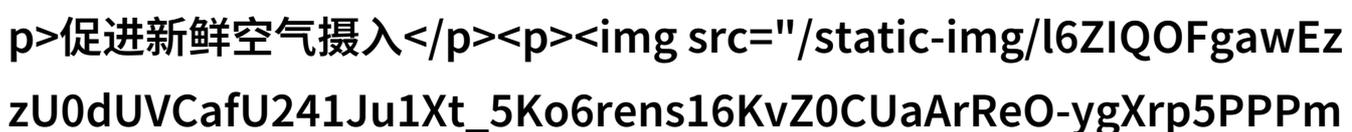
通过拔萝卜痛叫，全程免费，我们可以有效提升自己的身体素质。这种活动能够增强肺活量、提高呼吸效率，同时还能促进血液循环，对于改善心肺功能有着积极作用。

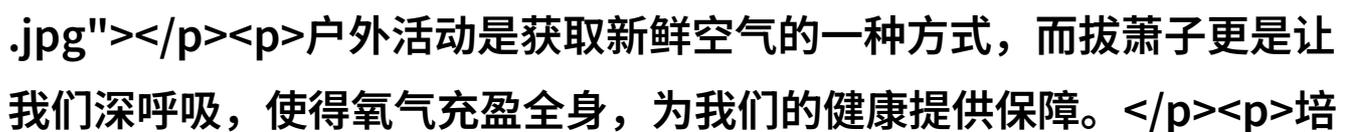
增强团队协作精神

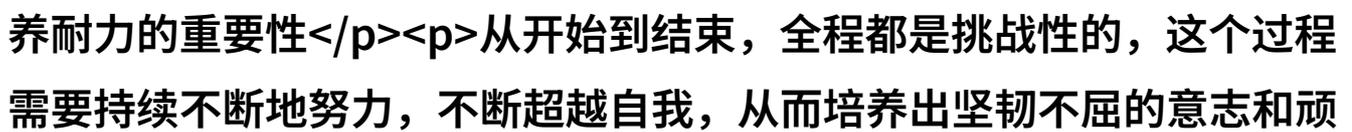
在拔萝卜过程中，参与者需要共同努力，与他人合作，以确保整个过程顺利进行。这不仅锻炼了我们的协作能力，还能增强我们之间的情感联系。

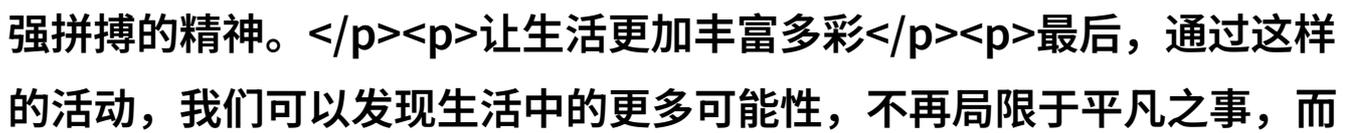
放松身心

紧张工作和日常压力，让人感到疲惫无力。通过拔萝卜的动作，可以有效缓解压力，让人在愉悦的心情中找到放松。

促进新鲜空气摄入

户外活动是获取新鲜空气的一种方式，而拔萝卜更是让我们深呼吸，使得氧气充盈全身，为我们的健康提供保障。

培养耐力的重要性

从开始到结束，全程都是挑战性的，这个过程需要持续不断地努力，不断超越自我，从而培养出坚韧不屈的意志和顽强拼搏的精神。

让生活更加丰富多彩

最后，通过这样的活动，我们可以发现生活中的更多可能性，不再局限于平凡之事，而是尽可能地去探索、去体验，让自己的人生变得更加精彩纷呈。

[下载本文pdf文件](/pdf/921261-拔萝卜痛叫全程免费的奇妙体验.pdf)