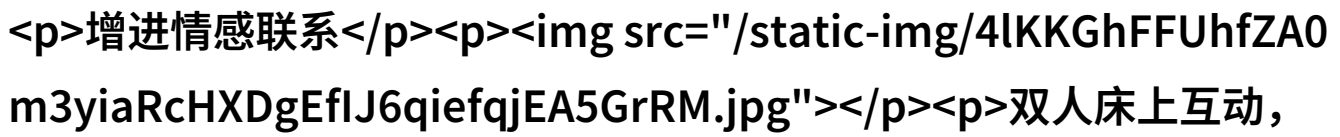
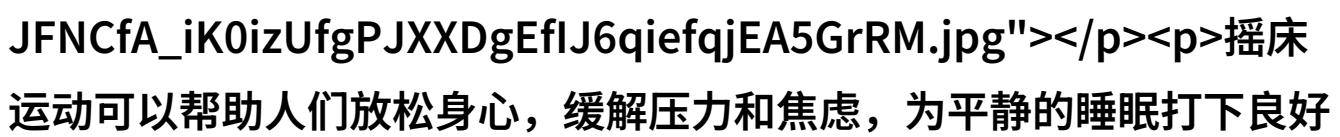


# 双人床上摇床运动共享轻松时刻的完美方式

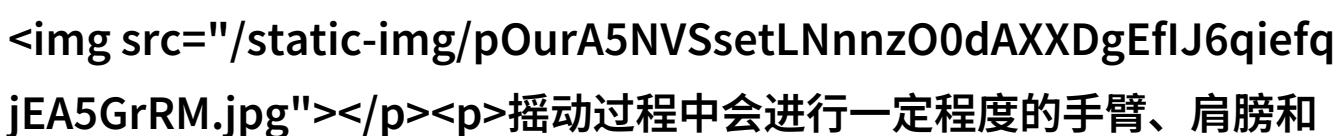
**增进情感联系**

双人床上互动，通过共同摇动，可以增进彼此的情感联系，培养更加紧密的关系。这种互动不仅能够促进夫妻间的沟通，还能让两人在日常生活中更好地理解对方。

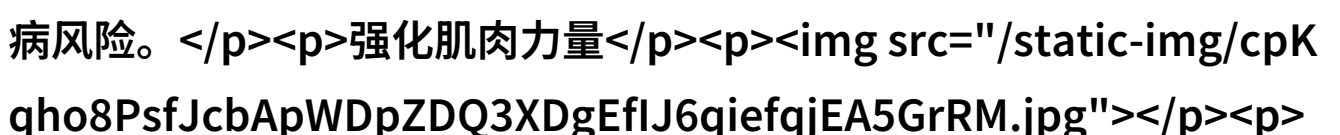
**提高睡眠质量**

摇床运动可以帮助人们放松身心，缓解压力和焦虑，为平静的睡眠打下良好的基础。特别是在夜晚，用爱情伴侣一起摇着摇床，不仅能够提高睡眠质量，也是夫妻之间难得的亲密时光。

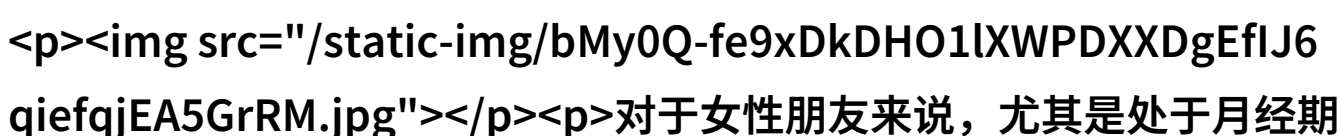
**改善身体健康**

摇动过程中会进行一定程度的手臂、肩膀和背部的伸展，对于改善这些部位的情况非常有益。此外，它还可以作为一种低强度运动，有助于提升心肺功能，减少因久坐而引起的心血管疾病风险。

**强化肌肉力量**

通过不断地上下摆动，可以有效锻炼腹部、臀部和腿部肌肉，从而增强整体肌肉力量。对于那些对传统健身方法感到厌倦或缺乏时间的人来说，这是一种既实用又轻松愉快的锻炼方式。

**缓解月经痛苦**

对于女性朋友来说，尤其是处于月经期，她们往往会感到腰酸背痛。这时候，一起躺在双人床上的摇床运动可以提供温暖和支持，让她们感觉更加舒适，同时也有助于缓解月经疼痛。

**适合家庭活动**

家庭成员之间也可以一同参与这项活动，无论是孩子们与父母相聚还是兄弟姐妹间的小游戏，都能增加家庭成员之间交流与了解，使家里充满欢声笑语，为大家带来乐趣。

享轻松时刻的完美方式.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a  
></p>