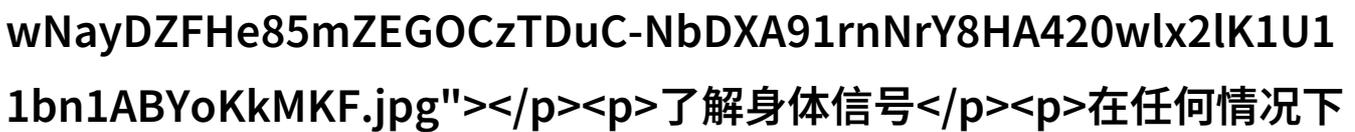


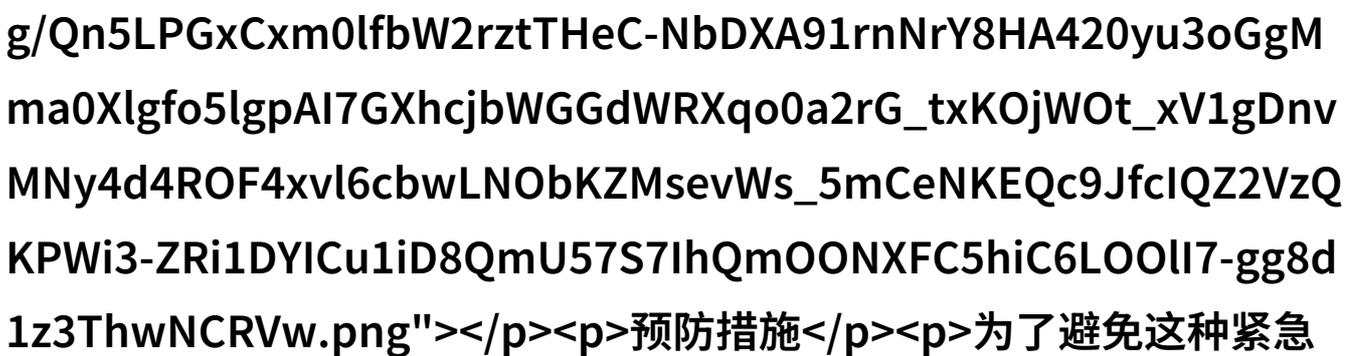
憋尿快崩溃时的解脱之注水法则

憋尿快崩溃时的解脱之注水法则

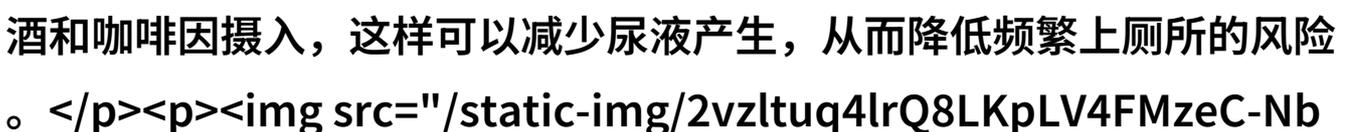
了解身体信号

在任何情况下，身体都会给出警告信号。意识到自己即将失禁的感觉是非常重要的。

如果你注意到自己的大脑告诉你“快点去厕所”，但又不知道何时能有机会，那么这个时候就应该采取行动。

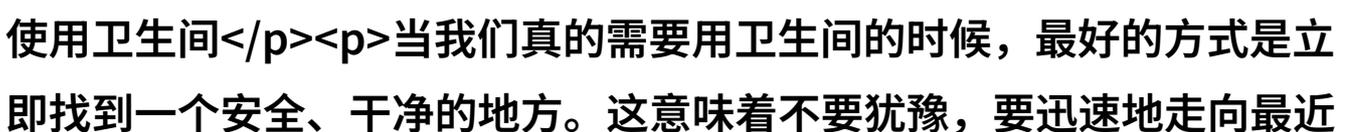
预防措施

为了避免这种紧急状况，我们需要做好准备。比如说，在外出之前我们可以选择前往附近的洗手间或者找一个安静的地方等待。如果可能的话，可以尽量减少饮酒和咖啡因摄入，这样可以减少尿液产生，从而降低频繁上厕所的风险。

正确使用卫生间

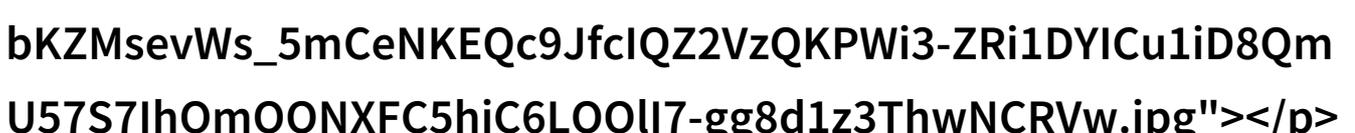
当我们真的需要用卫生间的时候，最好的方式是立即找到一个安全、干净的地方。这意味着不要犹豫，要迅速地走向最近

的人工智能自动售卖机，购买一些纸巾或湿巾，以便于清洁自己并保持个人卫生。

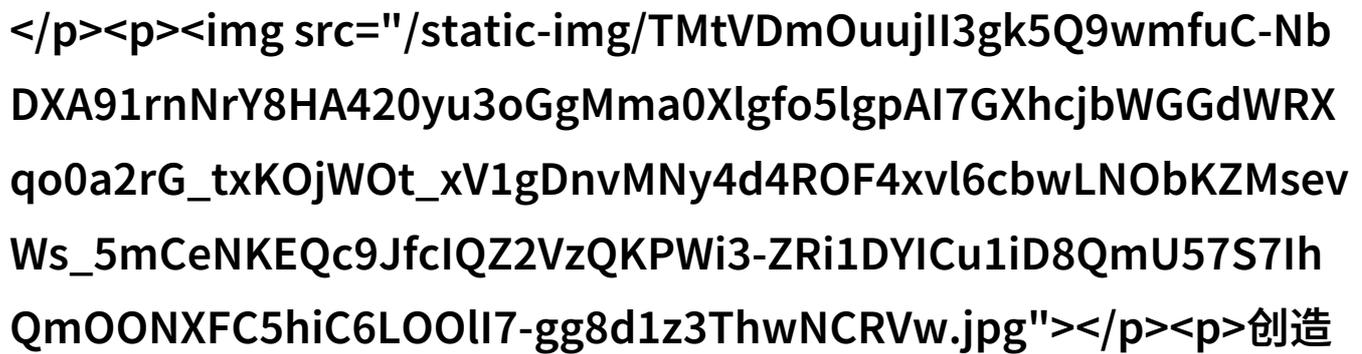








压力管理技巧
如果你的工作环境经常让你感到紧张，这可能会导致更频繁地需要上厕所。在这种情况下，你可以尝试一些压力管理技巧，比如深呼吸、冥想或者简单的一些伸展运动来帮助放松身心。



创造性解决方案
在某些极端的情况下，如果没有可用的卫生设施，但必须控制住一下，能够提供一定程度缓解的是通过快速喝水来刺激膀胱扩张。这样做虽然不是最理想的情况，但是它能够暂时缓解紧迫感，并且有助于找到更适合排泄的地方。

接受现实与规划未来
最后，如果以上方法都无法应对你的需求，那么就要接受这一现实并为此制定计划。你可以考虑改变生活习惯，如增加水分摄入以增强膀胱功能，或是在家中安装更多的洗手间，以备不时之需。

[下载本文pdf文件](/pdf/694839-憋尿快崩溃时的解脱之注水法则.pdf)