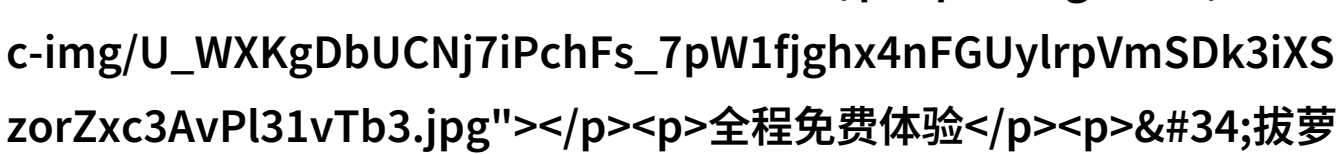
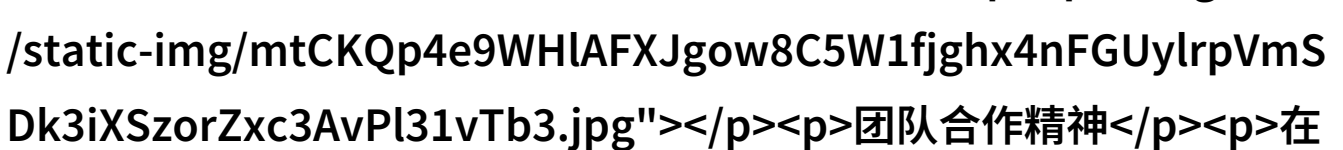
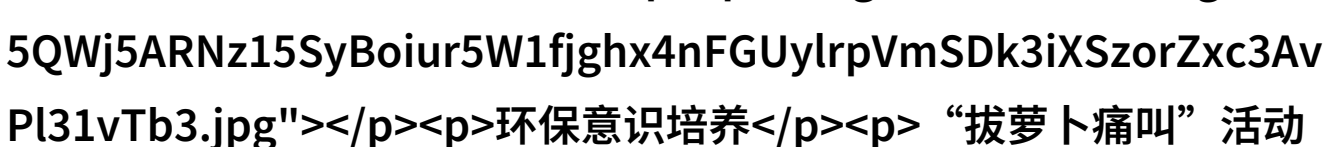


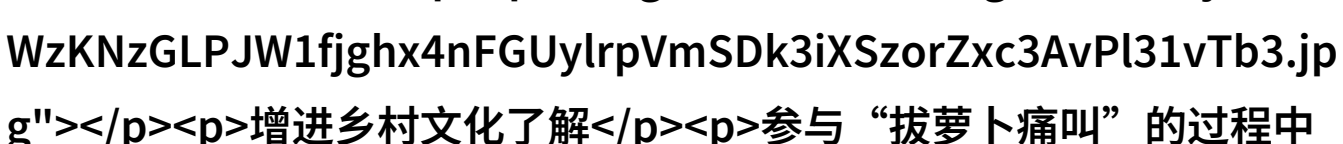
免费全程萝卜拔痛叫

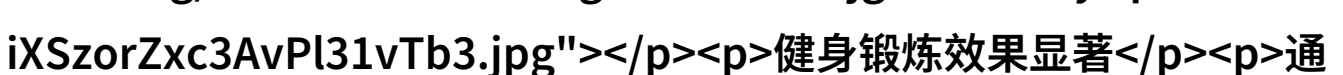
在现代社会中，随着科技的不断进步和生活节奏的加快，对于健康和快乐的追求越来越高。为了满足人们对健康美食的需求，一种新的农产品采摘体验——“拔萝卜痛叫”应运而生。这项活动不仅能够让参与者亲身体会到田间地头的劳动之乐，还能增强与自然环境的亲近感。以下是对这一活动的一些关键点：

 全程免费体验 “拔萝卜痛叫”作为一种新兴型户外运动，其核心理念之一就是提供全程免费体验给参与者。在这个过程中，不仅可以享受大自然赋予的情趣，还能在没有额外成本的情况下实现身心双重放松。

 团队合作 在进行“拔萝卜痛叫”时，通常需要多人共同协作，以便更有效地完成任务。这种团队合作不仅锻炼了个人的沟通能力，也增强了集体协作意识，为个人成长提供了宝贵机会。

 环保意识培养 “拔萝卜痛叫”活动往往会选择那些有机、无污染的农场进行，这对于提升公众对绿色食品和环保意识具有积极作用。此外，通过减少商业化加工过程，可以保护当地农业生态系统。

 增进乡村文化了解 参与“拔萝卜痛叫”的过程中，可以深入了解农耕文化及相关传统知识，如种植技巧、土壤管理等，从而促进城市居民与乡村之间的心灵联系。

 健身锻炼效果显著 通过实际操作，即使是简单如挑挖或割除根部等动作，也能为身体带来一

定程度上的锻炼，对于改善肌肉力量、提高心肺功能都有一定的帮助，同时也是一种轻松愉悦的心血管运动。

****社交互动平台**

“拔萝卜痛叫”不仅是一个实践性的活动，更是一个社交互动平台。在此过程中，人们可以结识志同道合的人，与他人分享彼此的经验故事，加深友谊，并且形成一个良好的社交网络。

[下载本文pdf文件](/pdf/392459-免费全程萝卜拔痛叫.pdf)