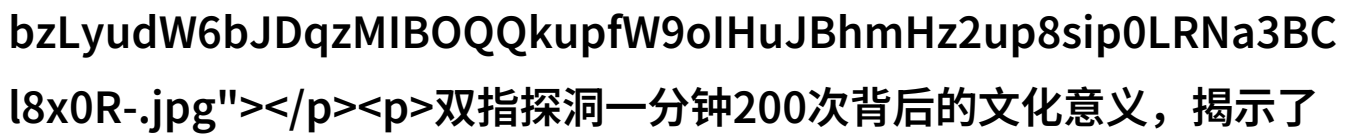
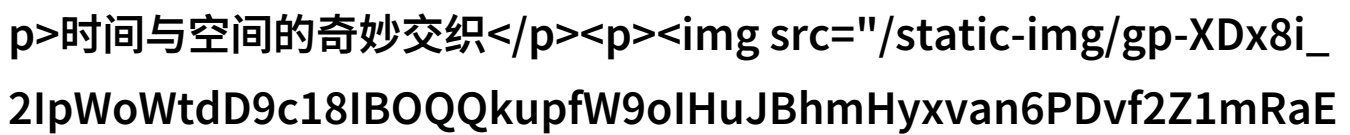


# 双指探洞一分钟200次穿越时间的秘密训

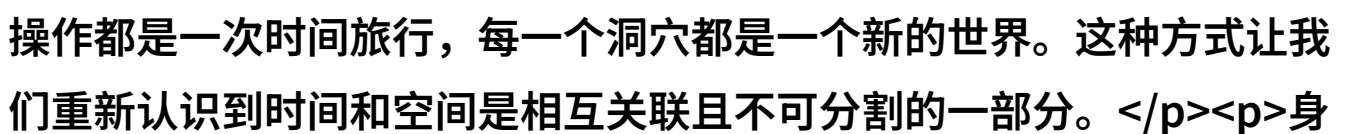
探索古老智慧的源头

双指探洞一分钟200次背后的文化意义，揭示了人类对自然和宇宙的深刻理解。这种古老而神秘的行为在不同文明中都有所体现，反映出人类对于生命、死亡与永恒的一种深刻思考。

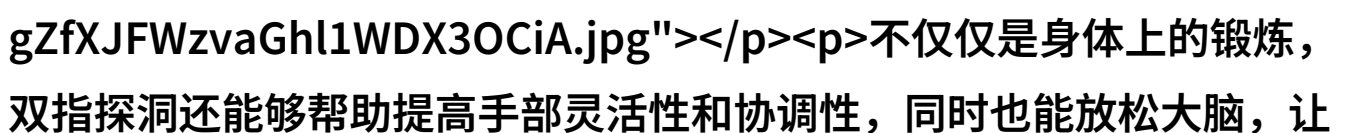
时间与空间的奇妙交织

通过重复进行双指探洞这一动作，我们可以更好地感受到时间流逝和空间变化。每一次操作都是一次时间旅行，每一个洞穴都是一个新的世界。这种方式让我们重新认识到时间和空间是相互关联且不可分割的一部分。

身心健康的实践方法

不仅仅是身体上的锻炼，双指探洞还能够帮助提高手部灵活性和协调性，同时也能放松大脑，让人在紧张忙碌的生活中找到片刻宁静。这是一种既实用的又富有哲理的人生修行。

认知发展中的挑战与机遇

这个动作要求高度集中注意力并保持精准度，它极大地促进了我们的认知能力。此外，这种独特的手眼协调技能还可能激发人的创新思维，为解决实际问题提供新的视角。

社会交流中的艺术表现形式

在某些社会或文化背景下，双指探洞被视为一种社交活动或者表演艺术。在这样的环境中，这个动作不仅是一个技艺展示，也成为沟通情感、传递信息以及参与集体仪式的一种重要手

段。

个体成长过程中的自我反省

每一次成功完成200次双指探洞，都意味着个人对自己能力的一个肯定。这不仅是在物质上证明了自己的坚持，也是在精神上展现了一定的内在力量，是个人的成长历程中不可或缺的一环。