|  |  |
| --- | --- |
| 用户: | 我感觉到手腕酸痛，请问是怎么回事？我应该怎么办？ |
| 模型: | 您好！根据您的描述，手腕酸痛可能是由于过度使用或姿势不正确引起的。建议您先休息一段时间，避免过度使用手腕。同时，可以尝试一些简单的伸展运动来缓解症状。如果疼痛持续存在或加重，或者出现其他不适的症状，请及时就医并进行进一步检查以明确病因。如果您有任何疑问或需要更多帮助，请随时告诉我。 |