标题：养成5个好习惯，基本不用去医院！

开头：养成5个好习惯，基本不用去医院！

正文：1早起喝杯淡盐水，胜过医生开药方

2睡前热水泡个脚，驱寒保暖睡眠好

3早晚梳头剪头皮，提神醒脑还化瘀

4，衣裤鞋帽易宽松，筋骨皮肉气自通

5多听音乐少烦恼，一年四季身体好

结尾：我是xx，每天分享养生护肤小知识，谢谢您，点个小心心