标题：女人气血不足，别慌，Xx告诉你！

开头：女人补充气血，多吃真的有种食物

正文：一银耳有补气血祛斑的效果，

二糖浆有减压力，恢复气血的效果，

三百合可以促进体内新陈代谢，

四雪莲可以补充胶原蛋白，

五葛根可以延缓体内气血流失，

六鱼皮增加皮肤弹性。

结尾：

关注xx，每天分享护肤养生小知识