标题：女生晚上吃这个，可以年轻又漂亮！

开头：女生晚上吃什么能让自己年轻又漂亮呢？

正文：1苹果 有助于减肥淡斑改善睡眠

2香蕉 有助于改善便秘清理肺毒

3红酒 有助于安神瘦身美容养颜

4火龙果 有助于抗衰老减肥降血压

5酸奶 有助于补钙防辐射淡化痘痘

结尾：你记住了吗？好了，我是xx。每天分享养生护肤小知识，谢谢您点个小心心