标题：慢性自杀毁容不倦，它排第一位。

开头：下面几点再不改掉，相当于慢性自杀！

正文：1每晚十二点以后睡觉，长期以来免疫力会下降。

2长期不吃早饭，大脑能量不足，导致大脑疲劳各种疾病产生。

3超量饮酒，每多喝一杯就是向肝癌靠近一步。

4长期吸烟，烟草中有60多种化学物质与癌症相关。

5经常久坐不起，做着工作的脑力劳动者，冠心病的发病率为12%。而体力劳动者仅为3%。

6心情总郁闷的人，孤独、抑郁带走的不只是你的快乐，还有你的寿命。

结尾：我是xx，每天分享养生护肤小知识。谢谢您，点个小心心！