标题：日常的小动作能舒缓你的肝脏，你还不快试试吗？

开头：日常的小动作让你的肝脏变得更好~

正文：一清晨空腹喝温开水，

二晚饭时间为下午6:00~8:00，

三饭后闭目养神30分钟，

四多散步，

五睡前轻轻拍打肝经5~10分钟，

平时可取菊花，枸杞，决明子，山楂，薄荷一起泡水喝，每天一杯保护视力，保护肝脏。

结尾：关注我每天给你分享养生护肤小知识