标题：睡前深呼吸，管失眠！

开头：睡前一定要做的几件事：

正文：1睡前喝杯温开水，减少心梗

2睡前刷牙，防止心脏病

3睡前梳头，减缓大脑衰老

4睡前蹬腿，消除身体疲惫

5睡前深呼吸，促进睡眠

结尾：我是xx，每天分享养生护肤小知识，谢谢点个小心心！