标题：这些老中医口中“作死”的坏习惯千万不能有！

开头：老中医口中作死的坏习惯

正文：第一早上洗澡洗头，阳气还没用就消耗掉了，

第二喝冷饮料，胃喜热不喜凉，肾喜暖不喜寒，

第三闻鸡起舞去锻炼，其实早上是魔鬼时间，

第四吃海鲜，吃大闸蟹，

第五敖夜，熬夜对身体的损伤补都补不回来，

第六生气，不生气就是不生病

结尾：关注我每天给你分享养生护肤小知识