标题：逼出体内湿气，做个清爽美人！

开头： 面色暗沉没有光泽，早上起床头晕脑胀，大便稀溏不成形，舌苔发黄发腻，经常感到疲乏无力，这就是体内湿邪过重的表现，只有逼出体内湿气，才能做一个阳光健康的清爽美人，正所谓千寒易除一湿难去，说明了湿气的顽固和复杂，有寒气入侵则变成寒湿，皮肤就容易过敏，有热气入侵则变成湿热，皮肤就容易爆痘，若有风邪入侵则变成风湿皮肤干燥、松弛，还容易瘙痒、老化，湿气难以去除的根源在哪里呢？感染就是阳气不足，人体的阳气好比太阳，如果常年阴雨绵绵，没有阳光就会潮湿不堪，滋生各种细菌和病毒，所以去世的关键是养足阳气，阳气足了体内湿气，自然就退了。

正文：一是身体要远离阴冷潮湿的环境，杜绝一切生冷寒凉的饮食，二是心里，要清空，远离勾心斗角的是是非非

结尾：我是xx，每天带你学习几个养生小知识。