标题：你必须要知道下面5件事

开头：你必须要知道下面5件事

正文：1没有有趣的爱好，你容易沮丧

2没有体育锻炼，你容易焦虑

3没有一个充满爱的家庭，你容易生气

4没有个人成就，你容易丧失信心

5没有健康的肠道微生物组，你会陷入上述1、2、3、4所有状态

结尾：病从口入，祸从口出，无时无刻，要管好自己的嘴