https://www.douyin.com/video/6881577590230895875

# 标题:## 关键字: 戌时 #唱K #k歌 #脾虚 #消耗 #助消化 #养生蹦迪 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 去时几点啊晚上七八点你要想去唱歌你吃完这个点吃完饭你去唱歌几好的唱唱歌还有助于消化跟你说但现在大家唱歌都是在几点十点以后大半夜了对吧 那会也便宜包夜也便宜那叫夜半歌声你不睡觉你还张开嘴巴去消耗老是晚上去唱 k 会唱到脾虚的你知道吧所以别人约你去唱歌咱们就定虚实哎咱们以后约 k 的时段 趋势过时不候其实说白了咱们学养生学什么呢学一种活法就是一种活法让你活得健康和快乐的活法