https://www.douyin.com/video/6953797644359699752

# 标题:## 关键字: 12点直播 #直播 #小腿肿胀 #按摩 #迷罗 #元瑜伽 @迷罗元瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 尤其是那些小腿肿么了的哎所以老师们大师们太师们都好好的去赶起来从这个肌肉后的这个地方这个地方都咱们都知道叫三里吧对不对好从这个地方好一直这样向下赶赶到没有肉的地方就可以了脚踝的上面 你就这样改哇你就自己数也不用太多两百下你砍完哎再看一下自己的小腿简直就不是你自己了基本上小腿的位置啊都可以在白天都可以在晚上都可以你随意