https://www.douyin.com/video/6954667497823997220

# 标题:## 关键字: 失眠 #护肤 #健康 睡前搓脚底 快来试试吧！周二晚六点半来我直播间，超多好吃的！#直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脚底是一条线先搓左脚再搓右脚站着坐着都可以但是你掌握一个细节一定要单脚搓边两个脚同时踩在上面搓脚底的中段就把这个擀面杖放在脚底的中段上来回搓就是你足弓的这个位置这 礼拜啊好就这样给他均匀的来回搓动不用太快让他有一点酸酸胀胀的感觉哎 那一般我们建议呢可以在睡前睡前最好呢能泡泡脚脚很舒服很温暖再来搓动是极好的踩上五分钟以后再换右脚再换右脚同样的踩