https://www.douyin.com/video/6941303174372330759

# 标题:## 关键字: 手脚都发发凉 就练一二桩 #手凉脚凉 #女生手凉 #别再让女朋友多喝热水啦 #3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 手脚都发凉咱们练一二桩好一分钟来同学们一二桩咱们先左后右啊一般都是一就是一只脚腿蹬直脚尖往回勾一 二就是两只手双手上举推下两侧掌心向两侧推肩胛骨向内夹肩往下沉指尖往回勾好就这样一分钟试一试很快你的四肢就发热