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  
## 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，大半夜的了，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。