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  
## 以下是补全标点符号并修正错别字的文本：  
  
特别是那些小腿，怎么了呢？所以老师们、大师们、太师们都好好地去赶起来。从这个肌肉后的这个地方，这个地方我们都知道叫“三里”吧？对不对？好，从这个地方一直这样向下赶，赶到没有肉的地方就可以了，脚踝的上面。你就这样刮，你自己数也不用太多，两百下你刮完，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。