https://www.douyin.com/video/6953540959195893007

# 标题:## 关键字: 小腿粗壮 #小腿粗壮如何变细腿 #睡前这样做  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这个句子似乎是从一段视频自动语音识别（ASR）转录的文本，我会尝试为其补全标点符号并修正可能的错别字：  
  
“这个有很多女生啊，你会发现这个腿的围度比较大。有人说是你肿了么？你怎么了？还是肿了？接下来，哪里赶？后面这条线，后面这条线怎么改呢？你一定要注意一个细节，就是从下往上赶。足后有一根大筋，你就这样双手握住它，双手握住擀面杖，哎，就这样往上擀。让你的小腿要放松，你试一试。睡前好好泡泡脚，哎，先清除一包，泡完了以后好，可以涂上一点精油，把这三个面都好好地擀一擀。”  
  
请注意，由于原文中包含很多口语和方言表达，某些地方可能未能完全反映原意，但已尽可能按照标准书面语进行了修改。