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  
## 脚底是一条线，先搓左脚，再搓右脚，站着或者坐着都可以。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，再换右脚同样的搓。