https://www.douyin.com/video/6941221647525432584

# 标题:## 关键字: 掌开一朵花 手凉就练它 #手凉 #养生 #商品橱窗 #鲜花饼在售 #鲜花饼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 同学们，有没有手凉的呀？长开一朵花，手凉就练他一分钟，手掌就热起来。不信你试一试：来，双手合掌，让你的小指分开，无名指分开，有没有问题？中指分开，食指分开，拇指分开。两手的掌心相互的向一起来用力，掌心向一起来用力，手掌心不要分开，手指充分的向外张开，掌心向内推，保持一分钟，手掌立刻发热起来。不信你试一试！