https://www.douyin.com/video/6941303174372330759

# 标题:## 关键字: 手脚都发发凉 就练一二桩 #手凉脚凉 #女生手凉 #别再让女朋友多喝热水啦 #3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 手脚都发凉，咱们练一练瑜伽。好，一分钟来，同学们，一二桩，咱们先左后右。啊，一般都是一，就是一只脚，腿蹬直，脚尖往回勾；二，就是两只手，双手上举，推下两侧，掌心向两侧推，肩胛骨向内夹，肩往下沉，指尖往回勾。好，就这样，一分钟试一试，很快你的四肢就发热。